ธรรมะยามเช้า

ชุดที่ 1 เล่มที่ 1

by

P'Think

ธรรมะยามเช้า ชุดที่ 1 เล่มที่ 1 by P'Think

คำนำ

หนังสือ **"ธรรมะยามเช้า" เล่มนี้เป็นชุดที่ ๑ เล่มที่ ๑** สืบเนื่องมาจากในชีวิตประจำวัน บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ามักจะต้องรับฟังปัญหามากมาย จากบุคคลหลากหลายที่เข้ามาปรับทุกข์ต่างๆ จึงเป็นแรงบันดาลใจสำคัญทำให้เกิดความคิดที่จะ**นำเสนอแนวทางที่เป็นข้อคิดเตือนใจ เน้นการส่งเสริมกำลังใจและแนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยอิงหลักธรรมะ เป็นสิ่งสำคัญ** ดังนั้นธรรมะยามเช้าจึงได้ถือกำเนิดขึ้น ซึ่งแรกเริ่มนั้นนำเสนอให้อ่านเฉพาะภายใน**กลุ่มเพื่อนรักษ์ดี** เป็นเบื้องต้น จากนั้นเมื่อเป็นที่ชื่นชอบกันมากขึ้นๆ ก็ได้ทำการแพร่กระจายไปในที่ต่างๆ จึงเกิดแรงปรารภตามมาจากหลายๆ ฝ่าย ให้รวบรวมจัดทำเป็นหนังสือรวมเล่ม โดยใช้ชื่อว่าหนังสือ **ธรรมะยามเช้า** ที่สามารถนำไปอ่านได้ตลอดเวลาตามที่ต้องการ

ดังนั้นหนังสือ**ธรรมะยามเช้า** จึงได้ถือกำเนิดขึ้นมาได้ในที่สุด เป็นหนังสือที่นำธรรมะยามเช้า มาประกอบกับภาพสี่สีที่สวยงามเพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ มีทั้งให้ความสบายตา สบายใจจากการได้สัมผัสกับหนังสือธรรมะยามเช้าเล่มนี้ และเนื่องจากเนื้อหาที่มากเป็นพิเศษ จึงได้แบ่งเป็นเล่มที่ ๑ และเล่มที่ ๒ โดยจัดอยู่ในธรรมะยามเช้า ชุดที่ ๑ และเล่มนี้เป็นเล่มที่ ๑ ดังที่ได้สู่สายตาท่านในขณะนี้นั่นเอง

ดังคำกล่าวที่ว่า **"จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" ปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นที่ใจ สุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่ใจเมื่อใจเราไม่ปล่อยวาง ความทุกข์จะหลุดไปได้อย่างไร** หนังสือธรรมะยามเช้าเล่มนี้จะเป็นตัวแทนในการนำเสนอแทนตัวมายังทุกๆ คน จึงหวังว่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยปลดทุกข์หรือบรรเทาทุกข์ให้ท่านได้บ้างไม่มากก็น้อย

และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า **"ธรรมะยามเช้า"** คงจะให้ข้อคิด ให้กำลังใจ เปรียบเหมือนเพื่อนที่คอยปลอบประโลมใจ ยามที่ท่านท้อแท้ หงอยเหงา และหมดสิ้นกำลังใจ ข้าพเจ้าก็ขอได้เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นเหมือนเพื่อนที่คอยชี้ทาง ให้ท่านได้ก้าวเดินต่อไปได้ ในสังคมที่สับสนวุ่นวาย มีแต่ความทุกข์ และต้องขอออกตัว ณ ที่นี้ว่า ข้าพเจ้าไม่ใช่ผู้รอบรู้หรือเก่งกาจมากมาย เพียงแต่นำประสบการณ์ แนวทางปฏิบัติที่เคยศึกษาหรือรับฟัง และได้นำมาใช้กับตัวเองจนประสบผลเป็นที่น่าพอใจได้ในระดับหนึ่งมาบอกกล่าว เป็นเพียงเพื่อนผู้หวังดีมีความปรารถนาส่งมอบสิ่งที่ดี มอบความจริงใจที่จะช่วยแบ่งเบาความทุกข์ให้กับท่านได้แต่เพียงเท่านั้น ดังนั้นหากเกิดความผิดพลาดหรือบกพร่องประการใด อันเกิดจากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ก็เป็นเพราะความโง่เขลาเบาปัญญา เกิดจากความบกพร่องและผิดพลาดจากตัวข้าพเจ้าเองแต่เพียงผู้เดียว ข้าพเจ้าก็ต้องกราบขอโทษและขออภัยมาไว้ ณ ที่นี้

ท้ายสุดนี้ ขอขอบพระคุณทุกๆ กำลังใจ ทุกๆ กำลังทรัพย์ที่ทำให้เกิดหนังสือ**ธรรมะยามเช้า**เล่มนี้ได้สำเร็จ และถ้าหากว่าทุกท่านที่ได้อ่านแล้วถูกใจ หรือได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ จะมากหรือน้อยก็ตามก็ขออนุโมทนาต่อท่านด้วยเช่นกัน และส่งผลเป็นกำลังใจเพื่อจัดทำหนังสือเล่มอื่นๆ ได้ต่อไป

แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าท่านเห็นว่าหนังสือเล่มนี้ไร้ประโยชน์ไม่มีสาระต่อตัวท่านแล้ว ก็ขอความกรุณาจากท่านส่งมอบให้กับบุคคลอื่นที่เห็นประโยชน์และคุณค่า ก็ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงด้วยเช่นกัน

คุณความดี ทั้งหมดที่จะพึงมีพึงได้ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าขอถวายและขอมอบความดีทั้งหมดนี้ให้กับผู้มีพระคุณทั้งทางโลกและทางธรรมทุกๆ ท่าน และท้ายสุดขอมอบให้แก่เพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกๆ ท่าน ขอให้ทุกๆ ท่าน พ้นทุกข์ได้ในเร็วพลันด้วยเทอญ

ด้วยความรักและปรารถนาดี
พัชรบูลย์ สุตันติวรคุณ
ประธานกลุ่มเกศแก้ว
ประธานกลุ่มเพื่อนรักษ์ดี

เดินหน้าหาความดี ไม่มีที่สิ้นสุด
ค้ำจุนชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
เพื่อจิตใจที่ดีงามจะคงอยู่ตลอดไป

ขอบคุณภาพประกอบปกและในเล่มจาก
www.hdwallpapers.net
www.wallpaperswide.com
www.hdwallpapers.org
www.free-hdwallpapers.com
www.hdwallpapers.in
www.lovelycumslut.com

ธรรมะยามเช้า

..........จิตของเรามีสภาพที่ไม่เที่ยง
เกิด ดับ จากการรับรู้สภาวะและปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา
จึงเป็นที่มาของความสุข ความทุกข์ไม่รู้จบ
ตราบใดที่เรายังขาดสติสัมปชัญญะการรู้เท่าทัน
ในทุกขณะมันก็จะคอยเล่นงาน
เป็นดังอาวุธที่ทิ่มแทงเราให้เกิดแผลทุกครั้งได้อยู่ร่ำไป
เราก็จะตกเป็นทาสของมันอย่างไม่รู้จบ..........

..........ใจเป็นสิ่งมหัศจรรย์อย่างยิ่ง
ที่จะบันดาลทั้งสุขทั้งทุกข์ผิดหวังสมหวังให้กับเรา
มันเป็นคลื่นพลังที่ผลักดันเราต่อทุกสิ่ง
ไม่ว่าจะเป็นการกระทำหรือทางวาจาต่างๆ
แม้แต่ความคิดบวก คิดลบ ก็อยู่ที่การพัฒนาทางใจทั้งสิ้น
อิทธิพลของมันช่างมีมากมายเหลือคณานับ..........

..........เมื่อเรามีอารมณ์เกิดขึ้น อันเกิดจากการรับรู้ถึงสภาวะต่างๆ เช่น ความโกรธ ความเกลียด แล้วเรารู้ว่ามันไม่ดีอยากจะกำจัดมันออกไป แต่มันก็ไม่สงบดังใจ ไม่หายจากใจเสียที เราก็พยายามทุกวิถีทางแต่ก็ไม่สำเร็จ

เราลืมไปอย่างหนึ่งว่า นั่นคือการเพิ่มเชื้อโทสะกับโมหะให้กับตัวเองอย่างไม่รู้จบ จริงๆ แล้วมันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิตที่เกิดขึ้น ที่ถูกแล้วเราควรดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นและวางมันให้ถูก คอยสังเกตมันก็จะเห็นว่ามันมีสภาวะที่ไม่เที่ยงขึ้นกับเหตุปัจจัย มีธรรมชาติเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ดูจนเห็นความเป็นจริงก็จะรู้ว่า ในที่สุดมันก็จะค่อยๆ ดับไป

แต่ถ้าเราไม่สามารถที่จะควบคุมหรือดูมันได้ เพราะการที่เรามีสติอ่อนหรือกำลังไม่พอ เราก็จะต้องเพิ่มกำลังด้วยการนั่งสมาธิ เพื่อจะได้ควบคุมมันได้ชั่วเวลาหนึ่ง ก่อนที่เราจะเผลอสั่งมันด้วยการทำอกุศลกรรมทางกายและวาจาต่อไป..........

..........เราควรนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก
เพราะจะทำให้เราตั้งอยู่ด้วยความไม่ประมาท
ไม่ว่าจะดี เลว เกลียด รัก ชอบ ชัง ร่ำรวย มี จน
มันก็ลงท้ายในที่สุดที่ความตาย
ดังนั้นคิดจะทำอะไรก็จงใคร่ครวญให้หนัก
ด้วยความไม่ประมาทเทอญ..........

..........ที่เราทุกข์เพราะจิตของเราส่วนใหญ่ เกาะกับอดีต ทั้งสุขทุกข์ หรือพะวงกับอนาคตที่ยังไม่ถึง มีทั้งกลัวความทุกข์ที่จะเข้ามาพร้อมกับกลัวความสุขจะหลุดลอยไป

จริงแล้วถ้าอะไรจะเกิดขึ้น หรือสิ่งที่ล่วงมาแล้วเราไม่สนใจ แต่มีสติในทุกๆ ขณะจิต ในสภาวะที่กระทบเรา แค่รับรู้แล้ววางมันให้ถูก ก็จะเห็นว่ามันจะมีช่องว่างในขณะจิตหนึ่ง แต่เราไม่สามารถเห็นเพราะกำลังเราอ่อน

ถ้าสติเราทันเราจะจับมันถูกแล้ว ปัญญาเราจะรู้ทันและพร้อมสลัดออกไปได้อย่างทันท่วงที มันจะไม่ทุกข์แต่มันจะรู้เท่าทันตามกฎไตรลักษณ์

ดังนั้นจงถามตัวเองเถอะว่า เราจะเป็นเจ้านายมันหรือจะให้มันมีอิทธิพลเหนือเราไปเช่นนี้ตลอด ทุกวันนี้เราเป็นเช่นไรถามตัวเองดู รักอะไรไม่เท่ารักษาใจ..........

..........จริงๆ แล้วธรรมะที่แท้เหมือนกัน หมดลงที่ใจตัวเดียว ยากง่ายอยู่ที่การสื่อเพื่อให้เข้าใจตามแต่จริต ท้ายสุดก็คือ การทำกิเลสทั้งปวงให้ออกจากใจด้วยการปล่อยวาง ความยึดเหนี่ยวทั้งปวง นั่นก็คือการสละ แต่ถึงที่สุดสละยังไม่พอจะต้องละเพื่อไปที่หมายปลายทาง จึงลงในบทสรุปที่ว่า ท่านทั้งหลายจงทำกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาทเทอญ..........

..........สิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา ไม่ว่าจะร้ายหรือดีเดี๋ยวมันก็ผ่านไป ขอให้รักษาใจของเราให้ดีที่สุดด้วยความเข้าใจ ไม่ช้ามันก็จะผ่านไปด้วยดีในที่สุด..........

..........ความรักเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็มีโทษมหันตร์
ถ้าเราไม่รู้จักความมีเมตตากำกับใจ
มันก็จะเหมือนคมดาบทิ่มแทงเราให้เจ็บปวด ทุกข์ทรมาน
แม้จะรักษาจนหายแต่มันก็ยังมีรอยแผลที่กรีดลึกให้ปวดใจ
ทางที่ถูกแล้ว รักได้แต่อย่าหลง
รักแท้คือการสละออก คือการให้ออกจากใจ
จนสุดท้ายเหลือเพียงการละมันเพื่อใจที่ปลดปล่อย
มีเพียงปัญญาและความเมตตาที่บริสุทธิ์ที่จะมอบให้แก่กัน..........

..........ความรักมีทั้งให้ความสุข ความทุกข์ สมหวัง ผิดหวัง ห่อเหี่ยว ชื่นมื่น มันทำให้เราท้อแท้ และมีกำลังใจระคนกันไป อยู่ที่เราให้ค่ามันมากน้อยเพียงไร

แต่อย่างไรก็ตามจงมีสติและอยู่กับมันอย่างรู้เท่าทันว่า มันคือความรักและความปรารถนาดีต่อกันอย่างจริงใจจริงๆ หรือไม่ หรือเพียงแต่แค่ต้องการสนองตัณหาของเราเพียงอย่างเดียว..........

..........ปลายทางข้างหน้า
แม้ว่ามันจะยากเย็นแสนเข็ญประการใด
หนทางจะขรุขระหรือราบเรียบเพียงใด
ก็ขอให้เราก้าวเดินอย่างมีสติ
มองมันอย่างรู้เท่าทัน
และไม่หวั่นที่จะก้าวเดินไปให้ถึงที่สุด..........

..........โลกธรรมแปดมันมาพร้อมกับการเกิดมาเป็นคน มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ได้รับคำสรรเสริญ ได้รับคำนินทา ได้รับสุข และประสบกับความทุกข์ ทั้งหมดนี้มันมีขึ้นมีลงเสมอในชีวิตคนเรา จงเห็นมันเป็นธรรมดาในชีวิตเรา เพราะมันจะมีอาการจิตที่ฟูและแฟบตามมากระทบอารมณ์เราอยู่ตลอดเวลา

เมื่อใดเราเจอกุศลและอกุศลของสิ่งเหล่านี้ จงยอมรับมัน และจงไม่ประมาทในการได้มาและไม่เศร้าหมองถ้าต้องเสียมันไป มันพร้อมที่จะไปจะมาอยู่ตลอดเวลาตามเหตุและปัจจัยตามกรรมที่เราทำ

รับรู้และยินดีกับทุกสิ่งที่เข้ามาและทุกสิ่งที่ออกไป มันเป็นสัจธรรมที่ทุกคนต้องเจอ อยู่ที่ว่าเราจะต้อนรับและจัดการอย่างไร รักษากำลังใจของเราให้ดีที่สุด..........

..........คนเราทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ไม่ใช่เพราะใครหรือคนอื่นทำให้เราทุกข์ได้มากเท่ากับทุกข์เพราะความคิดเราเอง ถ้ารู้จักวาง รู้จักปล่อยเสียบ้างลืมๆ มันไปเสียบ้าง มันก็แค่มีดมากรีดหินเป็นรอยแต่เพียงเปลือกนอกหาได้ลึกเข้าไปถึงภายในใจของเราแต่อย่างใด..........

..........มีพบก็ต้องมีจาก ไม่มีงานเลี้ยงใดไม่เลิกลา แต่ใจของเราเท่านั้นที่จะคงมั่นในมิตรภาพแห่งความรัก ความหวังดีที่มีให้กันอย่างไม่เสื่อมคลาย ตราบใดที่เรายังคงไว้ซึ่งความเมตตาและความรักอย่างจริงใจซึ่งกันและกันอย่างปราศจากข้อแม้ใดๆ ระยะทางก็ไม่ใช่ปัญหาใหญ่..........

..........เมื่อใดที่เราเริ่มท้อแท้ หมดซึ่งกำลังใจ มีความทุกข์อย่างแสนสาหัส อยากจะหนีไปจากโลกนี้ ไม่อยากพบหรืออยากเจอใคร เหมือนไม่มีใครเข้าใจท้อแท้ สิ้นหวัง หดหู่ เศร้าใจ

ถ้าเป็นเช่นนั้นขอให้เรามองดูมัน แล้วจะเห็นว่าในไม่ช้าอาการต่างๆ มันก็จะหายไป ไม่คงทน มันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตลอดเวลา ประเดี๋ยวเกิด ประเดี๋ยวก็ดับไปตามเหตุและปัจจัย เราไม่สามารถบังคับมันได้ แต่สามารถเข้าใจมัน และอยู่กับมันได้โดยรู้เท่าทัน ไม่ช้าความทุกข์มันก็จะจางหายไปตามกาลเวลาในที่สุด

ดังนั้นอย่าไปคาดหวังอะไรๆ มากนัก ว่าจะต้องเป็นไปตามที่เราคิดมันไม่แน่ อะไรๆ ก็เกิดขึ้นได้เสมอ คนดีแสนดีก็ไม่แน่อีก คนเลวแสนเลวก็อาจจะดีได้ มันอยู่ที่การวัดค่าจากความคิดของเรา นั่นมันเป็นสิ่งสมมติทั้งสิ้น

ดังนั้นจงทำทุกอย่างตามหน้าที่ที่มี ยิ้มรับกับมันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มันก็เป็นของมันเป็นธรรมดา ใจของเราปลดปล่อยจากทุกสิ่งทิ้งสิ่งจอมปลอมทั้งหลายไปสู่ความจริงแท้ชั่วนิรันดร์..........

..........ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มักจะมาเป็นคู่ๆ เสมอ แต่มันอยู่ใกล้กันจนเราไม่นึกถึง ไม่ว่าจะเป็นความดี ความชั่ว ความมืด ความสว่าง ความจน ความรวยฯลฯ มันเดินมาด้วยกันเสมอๆ อยู่ที่ว่าเราจะให้ค่ากับอะไรมากกว่ากันเท่านั้น และจิตเราจะยึดอะไรกับมันมากกว่ากัน

แต่อย่างไรก็ตาม ท้ายสุดแล้วมันก็ไม่มีอะไรน่าจะน่ายึดถือทั้งสิ้น ไม่ว่าจะทางด้านบวกหรือลบ เพราะในที่สุดหนทางที่จะเราจะไปได้นั้น มันไม่มีอะไรที่จะมาเป็นความยึดเหนี่ยวใดๆ ทั้งสิ้น จะมีก็แต่การปล่อยวางด้วยสติและปัญญาที่สมบูรณ์แต่เพียงอย่างเดียว..........

..........สุดทางชีวิตของการเดินทางไปตามเป้าหมาย ย่อมพานพบอุปสรรคมากมาย บางครั้งแทบจะเอาตัวไม่รอด และบางครั้งก็ต้องต่อสู้กับใจตัวเองขัดแย้งกับตัวเอง ความดี ความชอบ ความชั่ว ความชังอย่างสารพัด จนสุดจะทนไหว

ขอให้เราอดทน และยอมรับมัน กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น จงทำความเข้าใจ และพร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อปรับปรุงแก้ไข โดยให้มันเป็นบทเรียนของชีวิตที่เราจะต้องผ่านไปในทุกรูปแบบ ทั้งด้านบวกและด้านลบ และสุดท้ายเองเราก็จะค้นหามันเจอว่า

ไม่ว่าจะมาในด้านใดมันก็มีค่าเท่ากัน เพราะมันเกิดจากใจที่เรายึดถือมันให้ถดถอย หรือเริงร่ามันในบางขณะเพียงเท่านั้น มันก็เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามาล่อใจให้เราหลงหรือถดถอยเศร้าหมอง มันก็คือกับดักที่ใจมันสร้างเพื่อฉุดเราให้หลงในเหยื่อที่มันขุดขึ้นไว้ แล้วมันก็คอยจะฆ่าและทรมานเราให้ตายในที่สุด..........

..........ความรัก ความเกลียด มักเป็นของคู่กัน ความรักความหลงเป็นคู่แท้ 2 โลกที่แยกออกจากกันไม่ได้ มันจึงเป็นที่รวมของปัญหาทุกอย่างซึ่งเป็นที่มาของโศกนาฏกรรมมากมายตามมา แต่เราไม่เคยนึกถึงความเศร้า คับแค้นใจ คร่ำครวญ เพราะเหตุเหล่านี้มากมายต้นเหตุก็คือเราไปให้ค่ามันมากเกินไป เราหลง แต่เราคิดว่าเรารักแท้จริงก็คือการเห็นแก่ตัว อยากให้เขามาสนองความอยากของเรามากกว่า แต่เราไปประเมินคุณค่ามันเสียยิ่งใหญ่ ว่ามันคือความรัก ถ้าเรารู้จักที่จะให้ ที่จะสลัดมันออกไปบ้างปัญหาต่างๆ ก็คงจะน้อยลง มันคงเป็นพิษร้ายที่มากัดกลืนกินเราได้แต่เพียงผิวนอกหาได้ลามมาถึงใจเราไม่..........

..........ชีวิตนี้ผ่านมาก็ผ่านไป วันๆๆๆ ผ่านไปจากอดีตเป็นปัจจุบัน แล้วก็มาเป็นอนาคต มันก็คือวันเวลาที่สมมุติให้เราหลงหรือเจ็บปวดกับมันทุกครั้งที่หวนคิดถึง จะมีประโยชน์อะไรที่เราจะมัวคิดถึงมันกับอดีตที่ปวดร้าว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ปัจจุบันเท่านั้นที่เราควรอยู่กับมัน และทำวันนี้ของเราให้ดีที่สุด ส่วนผลของมันจะเป็นอย่างไรให้มันทำหน้าที่ในตัวมันเอง เราเพียงแต่ดูมันอย่างเข้าใจ ยอมรับ และยินดีว่า เราจะประคองมันไปให้ถึงจุดหมายนั้นโดยไม่หวั่นเกรงใดๆ...

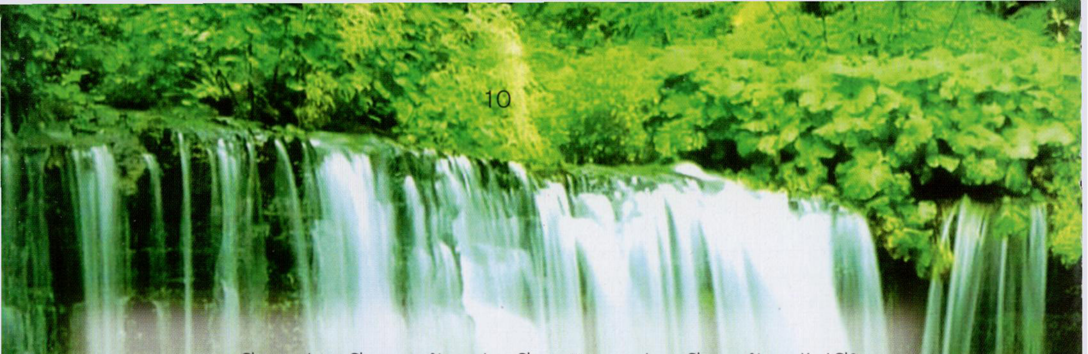
..........เวลาที่เขาทำให้เราถูกใจเราก็ว่าเขาดี เขาน่ารัก แต่เวลาที่เขาทำให้เราไม่ถูกใจเราพร้อมจะเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนคำชมที่เรามอบกับเขาทันที ทั้งที่เป็นคนๆ เดียวกัน เราก็ยังคงเป็นเรา เขาก็ยังคงเป็นเขาคนเดิม มันมีตัวแปรอะไรที่เราตีคุณค่าของเขาที่มีกับเราให้เปลี่ยนแปลงไปได้เช่นนั้น ถ้าไม่ใช่เพราะใจของเราสร้างเรื่องและปรุงแต่งขึ้นมาเอง ให้คุณค่ากับเขากับเรา ในทุกขณะจากความพอใจหรือไม่พอใจนั่นก็จากตัวของเราที่ฝังมันไว้จากก้นบึ้งแล้วมาปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราวต่อยอดไปได้อย่างไม่รู้จบ..........

..........ชีวิตคนเรานี้สั้นนักผ่านมาแล้วก็ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนที่จะมายึดหมายใดๆ ได้เลย เหมือนละครโรงใหญ่ที่แต่ละคนต่างแสดงบทบาทของแต่ละคนไป จบบทละครบทนี้ ก็จะเปลี่ยนไปเล่นบทอื่นๆ ได้อีกไม่รู้จักจบสิ้น หมุนเวียนเปลี่ยนไปไม่รู้จักจบ มีทั้งสุขทุกข์ เริงร่า หงอยเหงา สมหวัง ผิดหวัง หัวเราะ ร้องไห้ เราทุกคนต้องเคยผ่านมาแล้วทั้งสิ้น

อดีตผ่านไปเป็นปัจจุบัน ปัจจุบันผ่านไปเป็นอนาคต ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปวันแล้ววันเล่า ไม่รู้จักจบสิ้น ทุกข์มาเดี๋ยวก็สุขมา ไม่มีอะไรแน่มันไม่มีอะไรเที่ยงจริงๆ ถ้าเรามัวแต่เต้นไปตามมัน เราก็จะต้องสวมบทบาทแบบนี้ไม่รู้จบ

แต่เราควรจะเข้าใจถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ที่ตั้งอยู่ และที่ดับไป มันเป็นเรื่องของมัน ที่มีขึ้น มีลง มีเกิด มีดับ เป็นธรรมดา จงทำใจของเราให้สงบ รู้เท่าทันและยอมรับมันในทุกอย่างที่เข้ามา และทุกอย่างที่ออกไป

นั่นคือยอมรับในโลกธรรม 8 มันเป็นธรรมดาจริงๆ มีแต่ใจของเราเท่านั้นที่จะต้องรักษาไว้ เพื่อไปให้ถึงจุดหมาย หยุดจากบทละครใดๆ ทั้งปวง ปิดฉากถึงที่สุด ถึงที่หมายในที่สุด..........



..........เหรียญย่อมมี 2 หน้า เช่นเดียวกับคนย่อมมี 2 ด้าน ไม่มีใครทำอะไรให้ถูกใจเราได้หมด อยู่ที่ว่าเรากำลังเจอด้านไหน และอยู่ที่ว่าเราถูกใจหรือโดนในด้านนั้นพอดี ทุกสิ่งมันอยู่ที่ใจเรากำหนด คำว่าถูกใจ ไม่ถูกใจ ดี ชั่ว รัก เกลียด เราชอบเราก็ว่าดี เราไม่ชอบเราก็ว่าชั่ว เรามัวแต่มองสีดำทั้งหมด โดยไม่สนใจสีขาวแม้แต่เพียงน้อยนิดของเขาเชียวหรือ

แล้วเราเคยถามตัวเองไหม ว่าเราวัดค่าจากอะไร จากสีดำทั้งหมด หรือขอเอาแต่สีขาวบางส่วนเราก็พอใจแล้ว ไม่มีใครในโลกนี้ที่ทำให้ถูกใจเราได้หมดหรอก แม้แต่ตัวเราเอง ใจของเรานั่นแหละมันยังไม่เชื่องทำพิษกับเราบ่อยๆ นับประสาอะไรกับใจคนอื่น มองดูตัวเองแล้วกวาดขยะออกจากใจให้มากที่สุดจะไม่ดีกว่าหรือ..........

..........วันเวลาผ่านไปเหมือนโกหก ชีวิตที่จำเจกับภารกิจที่ต้องทำซ้ำซากไม่ว่ากิจวัตรประจำวัน ต้องหาเงินมาเลี้ยงขันธ์ 5 หรือหลายขันธ์รวมทั้งการต้องกระทบอารมณ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัว มันช่างน่าเบื่อสิ้นดี

ขอให้เราอดทน อย่าสร้างกรรมเพิ่ม อภัยต่อทุกสิ่งที่เข้ามาและทุกสิ่งที่ออกไป นึกเสียว่าเราจะได้ชดใช้มันให้ออกไป เมื่อยังอยู่ก็ใช้สังขารที่มีอยู่ให้คุ้มกับที่ได้เกิดมา

ทำกรรมใหม่ให้ดี รู้และเข้าใจมันเพื่อจุดมุ่งหมายจริงๆ ของเราอย่างแท้จริง คิดเสียว่าที่มันเกิดขึ้นเพราะเราโง่ เขาโง่ ไม่มีใครดีกว่าใครละทิ้งมานะทุกอย่างของเราเสีย ปล่อยวางมันเพื่อไปถึงที่สุดของจุดหมาย..........

..........กรรมเป็นเรื่องที่ละเอียดซับซ้อนยากต่อการคิดและเข้าใจ จึงไม่แปลกที่เรามักจะพบเจอะเจอเรื่องบนโลกนี้ ที่เกิดขึ้นกับเราและคนอื่น ที่เราจะพยายามหาเหตุผลใดๆ มาหักล้างแทบไม่มี จนบางครั้งอาจจะท้อแท้สิ้นหวังในการสร้างความดี หรืออาจจะประชดชีวิตด้วยการกระทำความชั่วอย่างไม่อายใคร เพิ่มกรรมให้กับตัวเองมากขึ้น จนยากจะแก้ไข

หากเกิดเรื่องใดๆ ที่เราประสบ ขอให้เราทำความเข้าใจในหลักความเป็นจริงที่ว่า ทุกอย่างมันย่อมมีเหตุมีผลในตัวมันอยู่เสมอ แต่เหตุบางเหตุมันได้เกิดขึ้นมานานหลายภพหลายชาติจนเราได้ลืมเลือนเพราะจิตที่โง่เขลาของเรามาปิดบังไว้ เราก็เลยไม่เข้าใจไปโทษผู้อื่น โทษปัจจัยภายนอกต่างๆ เป็นการสร้างกรรมใหม่ให้เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

กายของเราที่มักประสงค์ร้าย ปากของเราที่ชอบนินทาว่าเสียดสีประชดประชัน กล่าวร้ายผู้อื่นอย่างมันอารมณ์ก็เกิดจากใจที่สกปรก เต็มไปด้วยขยะเน่าเหม็น แต่เราหารู้ไม่ มัวแต่ไปดูขยะของคนอื่น แต่ของตัวเราไม่สนใจที่จะกวาดมันออกไปเสียบ้าง จึงเกิดเป็นการกระทำเป็นกรรมมากมายก่อเกิดมา

จึงไม่ต้องสงสัยเลยที่ทำไม ใครเป็นเช่นไร หรือไม่ต้องเป็นเช่นนี้ยอมรับมันเสีย แล้วเริ่มต้นทำในสิ่งดีๆ แม้จะมีการกระทำอะไรที่เข้ามากับเราสร้างความเจ็บปวดรวดร้าวเพียงใดก็ให้ดีใจเถอะว่าเราเต็มใจที่จะรับผลนั้นแล้วด้วยความยินดี ไม่ต้องสนใจกับมันไม่ต้องสงสัยกรรมของคนอื่น มันก็คือหมุนเวียนวนเป็นลูกโซ่ของวัฏกจักร ควรจะตัดกรรมให้หมดไปโดยเร็วเพื่อมรรคผลในภายภาคหน้าที่เราตั้งใจไว้..........

..........อดีตที่ผ่านมาแม้เราจะผ่านเรื่องราวต่างๆ มามากมาย ทั้งดีและร้าย มีบางช่วงของชีวิตที่โหดร้าย ทารุณมิอาจลืมเลือน ขอให้เราใช้คำว่าช่างมัน ช่างมัน เพราะอดีตมันได้ผ่านพ้นไปแล้วเราไม่อาจเรียกกลับคืนมาได้อีก จะมีประโยชน์อะไรที่เรามัวแต่ร้องไห้ คร่ำครวญ คิดแค้นกับคนที่ทำกับเราให้สาสม มันก็จะได้แต่ความสะใจเพียงชั่วคราว แต่ก็จะจารึกความดำมืดของจิตใจ ให้เป็นรอยแผลลึกๆ ให้เจ็บปวดอีกครั้งแล้วครั้งเล่าไม่รู้จบ แถมจะเป็นรอยจารึกฝังไปในตัวเราต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

จงจำไว้ว่าอดีตที่ผ่านมามันก็ได้ทำหน้าที่ในตัวมันได้อย่างดีแล้ว ผลย่อมมาจากเหตุ เหตุก็ย่อมเกิดจากผล เป็นสิ่งที่ถูกต้องและยุติธรรมเสมอ ใครที่ทำให้เราโกรธแค้นให้อภัยเขาเถอะ เขาก็ย่อมทุกข์ทรมานจากการกระทำของเขาอยู่แล้ว เราเสียอีกจะไปเพิ่มความทุกข์ให้ทรมานหนักใจของเราอีกทำไม

ทำปัจจุบันของเราให้ดีที่สุดไม่ดีกว่าหรือ เก็บเอาแต่สิ่งดีๆ เพื่อเป็นเสบียงไปข้างหน้าให้มากที่สุด อยู่กับมันอย่างมีสติด้วยจิตที่สะอาดเบิกบาน หมั่นใช้คำว่า "ช่างมัน ช่างมัน อภัย อภัย ทั้งกับผู้อื่นและตัวเราเอง" ให้คำๆ นี้อยู่ในใจของเราตลอดไป..........

..........ขันธ์ 5 เป็นที่มาของความทุกข์ทั้งปวง พิจารณาดีๆ แล้ว มันช่างน่าสะอิดสะเอียนเป็นที่สุด มีแต่สิ่งสกปรกทั้งปวงอยู่ภายใน แต่ที่เราไม่เห็นเพราะมีหนังกำพร้าห่อหุ้มเราอยู่

ปัญญาของเราที่โง่เขลา จึงมัวแต่ชื่นชมมันว่าสวยงาม ตัดใจจากมันไม่ได้เสียที ที่สำคัญขันธ์ 5 เป็นทุกข์ไม่พอ ยังไปเพิ่มขันธ์ 10 และ 20 ของคนอื่นอีกมากมาย มันช่างน่าเวทนานัก

จงดูให้ดีว่ามันดีตรงไหน มีแต่น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำลาย เสลด ขี้ไคล ขี้มูก ขี้ตา สารพัด ขี้ทั้งหลาย ล้วนแต่เป็นของปฏิกูล เน่าเหม็นดั่งป่าช้า

เรายังจะพึงพอใจมันอยู่ได้เพราะเหตุอันใด ถ้าไม่ใช่เพราะอวิชชา คือความโง่ของเรามาบดบังดวงจิต..........

..........ถึงที่สุดแล้ว......ก็คงไม่มีภัยพิบัติใดๆ ที่จะทำร้ายเรา
และน่ากลัวเท่ากับภัยที่เกิดขึ้นภายในใจของเรา
ที่เฝ้าก่อสะสมกิเลสทับถมเป็นขยะในใจ
จนกลายเป็นพิษสงกัดกินตัวเราและผู้อื่นอยู่ร่ำไป
ภัยพิบัติตามธรรมชาติยังมีวันหมดไปตามกาลเวลา
แต่ภัยพิบัติที่เกิดจากใจที่มิยอมขจัดออกไป
ก็นับวันมีแต่จะเพิ่มพูนและฝังแน่นในใจจนมืดมิด
ยากแก่การขจัดให้หมดไป
นำมาซึ่งความทุกข์โศก คร่ำครวญ
โทมนัสกันอยู่ตลอดเวลาอย่างไม่รู้จบ
ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะกวาดขยะภายในใจของเราให้สิ้นไป
ก่อนที่เราจะกล่าวคำว่าเสียใจ.....และเสียดาย..........

..........ที่สุดของความรัก....คือความพลัดพราก

ที่สุดของรอยยิ้ม.....คือคราบน้ำตา

ที่สุดของความสมหวัง.....คือความผิดหวัง

ที่สุดของการได้มา.....คือการเสียไป

ที่สุดของชีวิต......ก็คือความตาย

สัจธรรมของชีวิตมันก็มีเพียงเท่านี้ นี่แหละขึ้นชื่อว่าคนมันวนเวียนไปเช่นนี้ไม่รู้จบ มีสมหวัง มีผิดหวัง มีดี มีชั่ว คละเคล้ากันไปตลอดเวลา ในชีวิตของเรา ความตายอาจจะเป็นที่สุดของชีวิต แต่ไม่ใช่ที่สิ้นสุดของชีวิต มันเป็นเพียงภาพมายา ที่สะท้อนให้เห็นถึง สายใยของความผูกพันในวังวนของวัฏจักร ซึ่งหมุนเวียนเปลี่ยนไปไม่มีวันจบสิ้น ตราบใดที่เรายังไม่สามารถทำลาย กฎเกณฑ์ของกฎไตรลักษณ์ให้สิ้นสุดลงได้

ถ้าเป็นเช่นนั้นระหว่างรอเวลา เราควรใคร่ครวญที่จะทำอะไรๆ เพื่อหนีวงล้อดังกล่าวให้ออกไปให้ไกลที่สุดเพื่อไปสู่จุดหมายข้างหน้าให้ได้เร็วที่สุด เราจะต้องใคร่ครวญทุกย่างก้าวของเรา ว่าเราทำอะไรอยู่และก้าวต่อไปจะต้องไปอย่างไรด้วยความไม่ประมาท รองรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นและทุกอย่างที่ออกมาอย่างมีสติ

อยู่กับปัจจุบัน ยอมรับอดีตที่เกิดขึ้น ลืมสิ่งเลวร้ายในชีวิตอย่าให้มาคุกคามชีวิตข้างหน้าเรา อะไรจะเกิดขึ้นก็ให้รู้แล้วปล่อยวางเชื่อในเรื่องของกรรม ยอมรับมันแต่ในขณะเดียวกันก็จะไม่เพิ่มกรรมใหม่ให้หนักใจให้เป็นปัญหาได้ต่อไป..........

..........ธรรมะเป็นของง่ายๆ สบายไม่ซับซ้อน อิงกับธรรมชาติ กับความเป็นจริงของชีวิต เหมือนกับคนต้องกินข้าวแล้วต้องถ่ายออกไป ชีวิตจึงจะอยู่ได้อย่างสมดุล

ธรรมชาติของชีวิตคือการทำให้ธาตุ 4 สมดุล เราจึงมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อย่างไม่ป่วยและเป็นปกติสุข ธรรมะก็เฉกเช่นเดียวกันต้องวางอารมณ์ให้ถูกส่วน เราถึงจะเป็นสุขไม่ทุกข์สามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้สู้กับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามารอบตัวเราได้อย่างปกติสุข

จริงอยู่เราไม่สามารถจะหนีทุกข์ หรือหลีกเลี่ยงมันเมื่ออกุศลกรรมเข้ามา แต่เราก็สามารถหนีมันได้โดยการเพิ่มกรรมใหม่หรือกุศลกรรมที่ดีๆ เพิ่มมากๆ เพื่อให้อกุศลกรรมหรือสิ่งเลวร้ายที่จ่อเข้ามาในชีวิตเราเบาบางลง แต่ถ้าถึงที่สุดแล้วสิ่งเลวร้ายนั้นอาจจะมีกำลังมากที่ทำให้เราไม่สามารถหนีมันไปได้ เราก็ต้องสู้กับมันและวิธีที่จะสู้กับมันอย่างดีที่สุด โดยไม่เจ็บตัวมากนัก

เราจะต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน อยู่กับความทุกข์ดังกล่าวนั้นอย่างเป็นสุข เพื่อที่มันจะได้ไม่เป็นการเพิ่มทุกข์แก่เรามากขึ้น ทำความเข้าใจมันโดยใช้ธรรมะเป็นยารักษาให้คลายทุกขเวทนาก็พอจะไปต่อได้รอวันฟ้าใหม่ ที่จะเกิดขึ้นสำหรับเรา

และเมื่อใดก็ตามที่เรามีความสุข หรือได้รับความทุกข์ จงบอกกับตัวเองเสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นสัจธรรมของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามกฏไตรลักษณ์ ไม่มีสิ่งใดคงอยู่ได้ตลอดไป เพียงแต่เราลืมที่จะเตือนตัวเอง และมัวยึดติดกับความสุขและผลักไสความทุกข์อยู่ตลอดเวลา จงวางใจของเราให้เป็นเหมือนมือที่ถือได้และวางได้ในขณะเดียวกัน..........

..........ต้นไม้แม้จะออกดอกออกผลมากมายสวยงามเพียงใด ถ้าไม่มีรากแก้วหรือรากแก้วไม่แข็งแรงแล้ว สักวันหนึ่งเมื่อต้องผจญกับพายุร้ายหรือภัยพิบัติต่างๆ แล้วก็มีวันโค่นล้มถึงแก่ความตายในที่สุด

เฉกเช่นเดียวกับคนเราที่ไม่วางรากลึกของ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ดีๆ เพื่อปูทางในการพัฒนาจิตให้ผ่องใสเสมอแล้ว แม้เราคิดว่าในชีวิตนี้เราทำดีมามากมายยังไงเสียสุดท้ายก็ไปได้ดี

อันนี้มันไม่แน่ ใครจะรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิต อกุศลกรรมเข้ามาเจอะเจอเจ้ากรรมนายเวรที่เราคาดไม่ถึงทำพิษเข้า เราอาจจะตกม้าตาย เกิดกิเลส โลภ โกรธ หลง ทำให้ไม่สามารถหักห้ามใจ ทำตามใจที่มีกิเลสบดบังสั่งการให้ผิดๆ ก็เป็นได้

นี่แหละเขาเรียกว่าทางหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่อาจจะพลิกผัน ทำให้ความดีที่ทำมามากมายไม่สามารถส่งผล เกิดจากความประมาทโดยแท้ คิดว่าเราดีแล้ว แน่แล้ว มันไม่มีอะไรแน่หรอก วัดกันตอนตายว่าจิตเราเศร้าหมองไหม ถ้าเราสามารถวางอารมณ์ได้ถูก อยู่ตลอดจนถึงสุดทางของชีวิตนั่นแหละถึงสอบผ่านไปได้ แต่ก็ต้องไปพันตูในชีวิตข้างหน้าอีกมากมายไม่รู้จบสิ้น

ตราบใดที่เรายังพังประตูของอวิชชาความโง่ที่เรามักจะเติมหรือปรุงแต่งเข้ามาให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา มันก็คงเป็นเช่นนั้น แพ้ ชนะ แพ้ ชนะ ไม่จบสิ้น ในชีวิตนี้และชีวิตหน้าตลอดไปๆ..........

..........จิตของคนเราเหมือนมุมเมอแรง ข้างไปที่ใดก็กลับคืนสู่เจ้าของ ดังนั้นจงเฝ้าระวังสำรวมใจของเราให้ดี เพราะใจนั้นเปรียบเหมือนศูนย์บัญชาการใหญ่ที่คอยบงการเราให้ทำตามคำสั่งของมันอยู่ตลอดเวลา

กายของเราที่ทำผิดศีล วาจาของเราที่พูดในสิ่งที่ชั่ว เสียดสีโกหก นินทาว่าร้าย ตลบแตลงเพื่อผลประโยชน์ของตัว ก็เนื่องมาจากใจที่คิดชั่วแทบทั้งสิ้น คิดชั่วไม่พอยังบังคับให้กาย วาจาตอบสนองในสิ่งที่คิด โดยสั่งการมันทำตามใจที่ตนปรารถนาอยู่ตลอดเวลา สร้างเวรสร้างกรรมเพิ่มไม่รู้จบ โดยหารู้ไม่ว่าผลที่ตามมา มันก็จะสะสมเป็นแรงผลักดันเก็บไว้ที่จิตของเรา จนมากๆ เข้าเป็นอานิสงส์ที่มามีผลแผลงฤทธิ์ให้กับชีวิตของเรามีผลกระทบเช่นเดียวกัน แล้วเราก็จะไปโทษคนอื่นโทษปัจจัยภายนอกอื่น โดยไม่เคยสนใจที่จะโทษตัวเองว่าสาเหตุที่แท้จริงมันเกิดจากเราผู้เป็นต้นกรรมอย่างแท้จริง

ดังนั้นเมื่อเราทราบแบบนี้แล้ว จงถือสัจจะความจริงใจนับแต่นี้เป็นต้นไป เราจะทำความดีทุกอย่าง เราจะไม่ทำชั่วทุกชนิดเราจะทำจิตให้ผ่องใส นี่คือหัวใจสำคัญที่เราต้องฝากไว้ในหัวใจของเราทุกย่างก้าวในชีวิตของเรา และสิ่งนี้ก็เป็นหัวใจสำคัญของศาสนาพุทธของเราด้วยเช่นเดียวกัน..........

..........คนเราควรสร้างพลังในชีวิตของเราให้เป็นพลังบวกอยู่เสมอๆ ทำดี พูดดี คิดดีให้ได้ทุกๆ วันอย่างน้อยวันละเล็กวันละน้อยก็ยังดี เก็บเป็นเสบียงสะสมจนแก่กล้าเป็นพลังบุญ สามารถคุ้มครองเราให้รอดปลอดภัยจากภัยร้ายต่างๆ ได้อย่างอัศจรรย์

อย่าคิดว่าทำเพียงเล็กน้อยจะไม่มีผล น้ำที่ไหลทีละน้อยบ่อยๆ เข้ามันก็เติมเต็มให้กับภาชนะได้เช่นกัน อย่างน้อยก็เก็บไว้ให้เราดื่มแก้กระหายน้ำได้บ้าง นี่เพียงผลข้างต้น แต่มันจะมีผลมหาศาลที่เราสามารถนำมาใช้ได้อย่างดีเยี่ยมจากการสะสมมากเข้าๆ เป็นบารมีจนสามารถนำพาเราไปให้พ้นจากความดับทุกข์

การสร้างบารมีจึงเป็นเรื่องของการค่อยสะสมๆ มากๆ จนเป็นกำลังเพื่อต่อต้านทุกอย่างที่เข้ามา โดยเฉพาะมารในใจตนที่มักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ ให้เราหลงทำสิ่งที่ผิดๆ อันมีผลกระทบต่อตัวเราและผู้อื่นอยู่ร่ำไป

สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่พลังดังกล่าวจะต้องแฝงไปด้วยความเมตตาอย่างไม่มีประมาณ อภัยได้แม้กระทั่งศัตรูที่คิดทำร้ายตน เขาจะต้องสามารถที่จะมองทุกอย่างไม่ว่าดีหรือไม่ดีด้วยความคิดบวก มองโลกด้วยความเป็นจริงของสิ่งสมมติ และพยายามไปให้ได้ในโลกแห่งวิมุตติด้วยการมีจิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากการอาฆาตแค้นเคืองใดๆ ใจเป็นนายของทุกสิ่งไม่มีอะไรๆ ในโลกนี้ที่จะมาเป็นนายเหนือใจได้เลย เพราะเป้าหมายที่แท้จริงก็คือการปลดปล่อยจากสิ่งทั้งปวงที่มีผลต่อการก้าวเดินไปสู่หนทางแท้ๆ ที่เราปรารถนา..........

..........ความสุขหาได้ง่ายๆ จากแถวๆ นี้ใกล้ตัวเรามาก จะพูดได้ว่าติดชิดกับตัวก็ไม่ผิด เพราะความสุขจริงแล้วมันก็อยู่ที่เราคิดถูกหรือคิดผิด คิดร้ายหรือคิดดี เราจะมีความสุขได้อย่างไรจากการที่ต้องดื่มยาพิษให้กับตัวเราทุกๆ วัน ด้วยความคิดที่แฝงไปด้วยความคิดร้ายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ทางที่ดีแล้วแม้เหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามามีผลให้เราต้องคิดในทางร้ายนั่นย่อมส่งผลร้ายมากขึ้นเพิ่มความทุกข์ให้กับเรา ชีวิตของเราก็จะจมดิ่งอยู่ในความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก ที่จริงแล้วมันอาจจะไม่เลวร้ายขนาดนั้น

ถ้าเปลี่ยนความคิดดังกล่าวในแง่ดี คิดสร้างสรร คิดในแง่บวกให้กำลังใจ แม้บุคคลที่กระทำ พูด คิด ไม่ดีกับเรา เราก็ควรจะให้อภัยและแผ่เมตตาให้เขามากๆ เพราะเขาก็ทุกข์จากการกระทำจากสิ่งที่คิดอยู่ในตัวอยู่แล้ว มันเป็นการสร้างเวรสร้างกรรมให้ติดตัวเขาไปโดยไม่รู้ตัว จิตที่ฝังอยู่ในความสกปรกในโคลนตมมันจะขึ้นมาสู่ความสะอาดสว่าง มันก็ยากพอทน

ดังนั้นจงเมตตาสงสารเขาให้มากๆ สงสารเขาและสงสารตัวเองอย่าต้องเอาตัวมาเกลือกกลั้วไปกับสิ่งสกปรกเลวร้ายให้ติดตัวเราไปเหมือนเขาเลย จงจำไว้ว่ากรรมเท่านั้นที่จะติดตามเราไปทุกที่เหมือนเงาตามตัวไปฉะนั้น..........

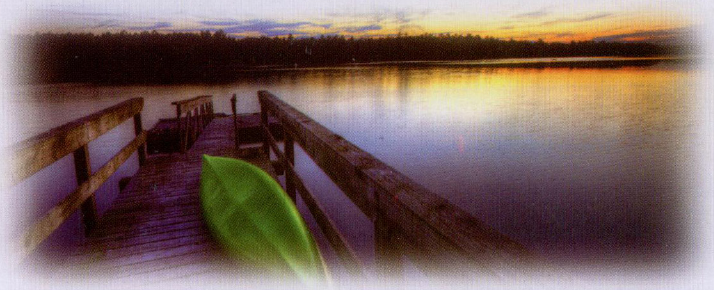
..........ชีวิตที่ถือกำเนิดมาแล้ว และที่ผ่านมาแล้วเราไม่สามารถที่จะเลือกหรือจัดการอะไรๆ ได้อีก เพราะมันคืออดีตที่ผ่านไปแล้วพร้อมกับกาลเวลาที่มันได้กลืนกินทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ตัวมันเองก็ไม่อาจกลับไปดังเดิมได้อีก มันก็เพียงทำหน้าที่เป็นเพื่อนแท้ที่สมบูรณ์ที่คอยอยู่กับเราอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ เริงร่า หงอยเหงา จะยากดีมีจน จะเป็นเศรษฐีหรือยาจก มันก็ไม่เคยสนใจพร้อมที่จะเดินไปกับเราในทุกที่ มันจึงเป็นเพื่อนที่ติดตามเราเสมือนเงาที่อยู่ติดกับตัวเราจนถึงวันตาย

จึงอยู่ที่ว่าเราจะใช้ชีวิตในทุกขณะกับเพื่อนคนนี้แบบใดจึงจะคุ้มค่ากับชีวิตที่เกิดมา แม้ว่าที่ผ่านมาแล้วเราอาจจะเดินทางผิด นั่นก็ช่างมันเถอะ เราไม่อาจแก้ไขชีวิตที่ผ่านมาแล้วนั้นได้อีกต่อไป จงตั้งต้นใหม่ในทุกขณะจิต ในการก้าวเดินอันจะมีขึ้นในชีวิตปัจจุบัน พร้อมทั้งปูทางในชีวิตข้างหน้าของเราให้ดีๆ ด้วยการทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่อนแท้ของเราก็พร้อมจะเดินไปกับเราได้ทุกที่ ด้วยความยินดีที่จะเป็นหลักประกันความปลอดภัยในวันข้างหน้าที่จะมีขึ้นเช่นเดียวกัน

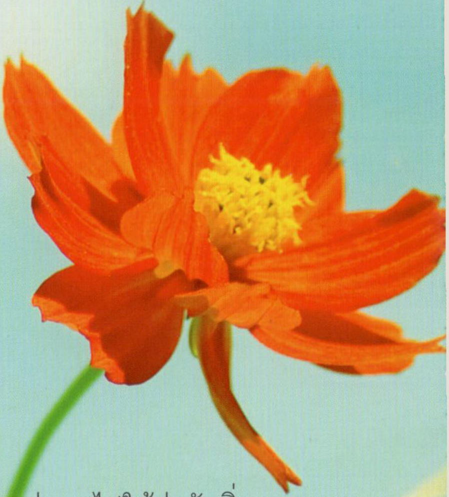
เวลาจึงเป็นเพื่อนแท้ที่อยู่เคียงข้างเราทุกขณะและพร้อมที่จะดีใจหรือเสียใจอยู่กับเรา เราจึงควรรักษาและอยู่กับเพื่อนแท้ดังกล่าวได้อย่างดีและมีคุณค่าที่สุด เพราะถ้าเรามัวแต่เสียดายอดีต พะวงแต่อนาคต โดยไม่ทำปัจจุบันให้ดีแล้ว เวลาก็จะฆ่าเราไปได้เช่นกัน มันก็จะกัดกลืนกินเราจนถึงทางเดินสุดท้ายของชีวิต

ดังนั้นสิ่งที่เราควรทำและปฏิบัติตัวทุกขณะที่อยู่กับมิตรแท้ให้มีประโยชน์และมีคุณค่าที่สุดก็คือ อยู่กับปัจจุบันให้ได้และอยู่ให้ดีที่สุด อยู่กับลมหายใจเข้าออกของเราให้มีสติพร้อมอย่างสมบูรณ์ ไม่สนใจหรือฟุ้งซ่านกับสิ่งจอมปลอมทั้งหลายที่เข้ามาและที่ผ่านออกไป สิ่งเหล่านี้จะเป็นกำลังหรือพลังในการสู้กับปัญหาต่างๆ หรืออุปสรรคทุกอย่างทั้งปวง คือเคล็ดลับสำคัญที่จะทำให้เราผ่านไปได้ เพราะวันนี้เป็นวันเดียวเท่านั้นที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ ไม่ใช่เมื่อวาน หรือพรุ่งนี้ เพราะสิ่งที่ผ่านไปแล้วและที่กำลังจะผ่านเข้ามาในไม่ช้า เวลาซึ่งเป็นเพื่อนแท้ของเราก็ย่อมจะเข้ามาจัดการให้ได้อย่างดีที่สุด

จงจำไว้ว่าชีวิตของเรามีค่าที่สุดที่เราได้เกิดมา อยู่ที่ว่าเราจะดำเนินตนอย่างไรให้สมกับที่เราได้เกิดมา และใช้ชีวิตของเรากับเวลาที่เหลือได้อย่างไร นั่นจะเป็นคำตอบที่เราจะต้องถามตัวเอง เพราะความสำเร็จของชีวิตไม่ใช่ทรัพย์สิน ชื่อเสียง การยกย่องในสังคมหรือคำเยินยอต่างๆ อย่างโก้หรู แต่มันคือคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่ได้พัฒนาจิตของเราให้สูงส่ง พร้อมทั้งมีเมตตา แนะนำผู้อื่นด้วยเช่นกัน นั่นแหละคือคุณค่าของการมาเป็นมนุษย์..........



..........จุดมุ่งหมายจริงๆๆของการปฏิบัติ อยู่ที่การสละ จนสุดท้ายคือการละละทุกอย่างออกจากใจให้มากที่สุด โดยเฉพาะกิเลสที่ฝังแน่นในใจ เราควรจะสังคยานาและหาทางกำจัดให้หมดไป ละด้วยการปล่อยวางให้มากที่สุด ให้จิตใจของเราใสสะอาดปลอดจากสารพิษร้ายที่เฝ้ากัดกลืนกินเราไปทุกขณะ นำพาเราไปสู่หนทางที่มืดมิด ปราศจากแสงสว่างนำทางได้อีกต่อไป..........



..........สิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ ก็เพราะว่าเราไปให้ค่ากับสิ่งนั้นมากเกินไป โดยไม่คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่แน่ มีการเปลี่ยนแปลงไปได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย ไม่มีอะไรจะอยู่คงทนได้ตลอดไป

ดังนั้นสิ่งที่เราคาดหวังว่ามันจะต้องเป็นเช่นนั้นดังใจเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดๆ เราควรวางใจของ เราแต่แรกในสิ่งต่างที่ผ่านเข้ามาและที่ผ่านออกไปว่ามันไม่เที่ยง ฝึกให้ตัวเองรู้ในธรรมชาติดังกล่าวตามความเป็นจริง ว่าทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นก็ผ่านไปได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดี เรื่องร้าย เรื่องความรัก เรื่องความเกลียด เรื่องคำยกย่องสรรเสริญ เรื่องคำนินทา เรื่องความรวยความจน รวมความว่าทุกๆ อย่างที่เข้ามาหาเรามันเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

เราจึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นมันไว้ เพราะถ้ามันไม่เป็นดังหวัง เราก็ย่อมทุกข์ แต่ถ้าเป็นดังหวังมันก็แค่สุขชั่วคราว ไม่ได้จีรังยั่งยืนอะไร เดี๋ยวมันก็เปลี่ยนไปได้อีก เป็นเช่นนี้เสมอตราบจนชั่วชีวิต ถ้าเรายังตั้งอารมณ์อิงไว้กับมัน ความทุกข์ก็ต้องเกิดขึ้นไม่รู้จบ

เราจงรู้จักการวางอารมณ์ ฝึกให้ตัวเองรู้เท่าทัน รู้ธรรมชาติของการเกิดดับอยู่เสมอ เป็นต้นว่าเวลาเรามีความสุข ก็ให้รู้ว่าสุขในปัจจุบัน แต่ให้รู้ลงไปด้วยปัญญาว่าเดี๋ยวความสุขนั้นก็ผ่านไป หรือถ้าเวลาเราประสบกับความทุกข์ มีสติรู้ในปัจจุบันว่าเราทุกข์อยู่ แต่ก็ให้รู้ด้วยปัญญาต่อไปด้วยอีกว่า เดี๋ยวความทุกข์ก็ผ่านไป

ไม่ว่าอะไรผ่านเข้ามาให้รู้ทันความเป็นจริง ตระหนักชัดว่าเรื่องราวทุกอย่างมันมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอย่างนี้ไปตลอด มันไม่ได้อยู่กับเราจนตาย ไม่ใส่ตัวตนเข้าไปยึดจนเกิดความทุกข์ และปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว

เพราะจริงๆ แล้วโลกนี้ไม่มีสุขและทุกข์แท้จริง มันเป็นเพียงสิ่งสมมติที่เกิดขึ้นจากความคิดของตัวเรานั่นเองปรุงแต่งเป็นเรา เป็นเขา รัก เกลียด ชอบ ชัง สวย ไม่สวยต่างๆ ก็อยู่ที่เราให้ค่ากับมันทั้งสิ้น

ดังนั้นการหลุดออกจากบ่วงทุกข์ได้มากเพียงใด ก็อยู่ที่ว่าเราได้ปล่อยพันธนาการแห่งโซ่ตรวนดังกล่าวได้มากเพียงใด นั่นคือสิ่งที่เราต้องหาคำตอบ..........

..........ไม่มีแสงสว่างอะไรสว่างเท่าแสงแห่งพระธรรม
ไม่มีความดีอะไรจะดีเท่าดีที่ชนะใจตัวเอง
ไม่มีความรักอะไรจะยิ่งใหญ่เท่าการรู้จักให้อภัย
ไม่มีความทุกข์อะไรจะมากเท่าการไม่รู้จักปล่อยวาง
สุดท้ายไม่มีความสุขใดจะบรมสุขยิ่งกว่าการไปพระนิพพาน..........

........จริงแล้วธรรมะนั้นอยู่ทุกหนทุกแห่ง ทั้งใกล้ ทั้งไกล อยู่นอกกาย และในกายเรา ธรรมะอยู่ได้ทุกที่ถ้าเราเรียนรู้ที่จะเข้าใจ มันเป็นธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เราต้องพบ ต้องเจอเพียงแต่เราจะค้นหามันได้หรือเปล่าเท่านั้น เราอาจจะได้จากคนที่เรารักที่สุด เกลียดที่สุด คนที่คอยเสียดสี ดูแคลนตั้งตัวเป็นศัตรูกับเราอยู่ตลอดเวลา เราก็สามารถหาธรรมะเจอจากการหาธรรมะที่จะวางใจของเราต่อสิ่งต่างๆ ที่เราต้องเผชิญและอยู่กับสิ่งเหล่านี้ให้ได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นการค้นหาธรรมะจึงไม่จำเป็นต้องเสาะแสวงไปถึงที่ไกลๆ ที่วัด หรือสถานที่ใดๆ ที่คนว่าดี ไปศึกษาไปปฏิบัติเสมอไป ถ้าใจเราไม่เปิด ไม่เข้าใจ ไม่สามารถวางอารมณ์ได้ถูก ชั่วชีวิตนี้ธรรมะก็ไม่อาจจะมาหาเราได้เลย

แต่ทว่าถ้าใจเราเปิด เราสามารถวางอารมณ์ได้ถูกในสิ่งต่างๆ ที่มากระทบกับเราเรารู้เท่าทันมัน โดยเฉพาะในโลกธรรม 8 เราเข้าใจในความตั้งอยู่และดับของมัน นั่นแหละจึงเรียกว่าเรามีธรรมะและธรรมะรักษาเรา..........

..........การปฏิบัติธรรมก็คือการศึกษาเพื่อให้เห็นทุกข์ รู้สาเหตุของการเกิดทุกข์ และดับทุกข์ จนสุดท้ายหายุทธวิธีในการดับทุกข์ ซึ่งจะถึงจุดสูงสุดของการดับทุกข์จนถึงที่สุดนั้น ก็ต้องใช้บันไดไต่เข้าไปในระดับต่างๆ ในแต่ละขั้น จากหยาบ กลาง ไปจนถึงละเอียด ด้วยเครื่องมือของการรักษาศีล การให้ทาน ระดับกลางคือการข่มใจไม่ให้ทุกข์ก็ด้วยการปฏิบัติสมถภาวนา หรือเรียกว่าการเจริญสมาธิ ซึ่งก็แก้ได้ชั่วคราวเป็นแค่ระดับกดทับมันไว้

แต่ถ้าจะให้ดับทุกข์ให้จิตปราศจากทุกข์จริงๆ ก็ต้องใช้วิปัสสนาหรือปัญญามาใช้ในการดับทุกข์ ด้วยการพิจารณาความทุกข์หยั่งลงไปให้ถึงรากลึกของมัน ถอนรากถอนโคนไม่ให้เหลือเพื่อให้จิตสะอาด สว่าง บริสุทธิ์จริงๆ จนสุดท้ายสามารถพังทลายมันให้ราบจนสิ้น เป็นจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ 4 ประการ อันเนื่องด้วยจิตไม่หวั่นไหว จิตไม่เศร้าโศก จิตปราศจากธุรีคือกิเลส จิตเกษมปลอดภัย

ถ้าทำได้แบบนี้เราถึงจะขึ้นชื่อว่าเราอยู่ในที่ปลอดภัยได้อย่างแท้จริงเป็นลักษณะจิตของพระอรหันต์ ซึ่งการจะทำถึงบันไดขั้นนี้ได้ เราต้องอาศัยความเพียร ก้าวไปในบันไดขั้นต่างๆ จนถึงบันไดที่สูงสุดหรือเทคนิคขั้นสูงด้วยการใช้ปัญญาประการเดียวเท่านั้น จะใช้อย่างอื่นไม่ได้ เช่น จะให้ทานมาแก้ความเศร้าโศกก็ไม่พอ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของการยึดมั่นในทุกสิ่ง นั่นคือลงท้ายด้วยการเห็นอริยสัจ

การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวมีตนของสิ่งทั้งปวงซึ่งในที่สุดก็แตกสลายยึดมั่นมันไม่ได้เช่นกัน การกลัวที่จะสูญเสีย และการที่ไม่อยากได้ไม่อยากเป็นในสิ่งที่เราไม่ปรารถนาต่างๆ ล้วนก่อความทุกข์ให้เราแทบทั้งสิ้น มันคือวัฏจักรของโซ่ตรวนที่ผูกเราไว้ไม่ยอมปล่อย ซ้ำซากไม่รู้จักจบสิ้นจากวันตาย ไม่ว่าอดีตชาติ ชาตินี้ และในชาติต่อๆ ไป อยู่ที่ว่าเราพร้อมที่จะสลัดมันออกไปได้หรือยัง..........

..........การทำบุญก็คือการเติมน้ำทีละน้อยให้เต็มภาชนะ คือใจของเราให้เต็ม เพื่อเป็นพลังในการเดินทางไปในจุดหมายปลายทางของแต่ละคน ซึ่งจะสั้นจะยาว ไปในที่หมายที่ดีหรือร้ายก็อยู่ที่เสบียง หรือกำลังที่เราเตรียมหรือสะสมไว้จะผลักดันให้เราไปได้ทางใด เปรียบเหมือนรถยนต์ที่เตรียมพร้อมที่จะวิ่งไปสู่จุดหมาย เราก็ต้องเติมน้ำมันให้พร้อมในการเดินทาง ถ้าน้ำมันหมดก็หมายถึงรถไม่สามารถมีพลังในการแล่นไปได้ ก็ต้องหยุดจอด ก็เท่ากับว่าเราก็ต้องหยุดเดินเหมือนกันในการที่จะไปต่อยังจุดหมายปลายทางของเรา อยู่ที่ว่าเราจะหยุดมันชั่วคราวหรือจะหยุดถาวรในการก้าวเดินต่อไปเท่านั้น..........

.......ขณะใดที่เรามีความทุกข์ ขอให้นึกอยู่เสมอว่าอีกไม่ช้ามันก็ผ่านไป ชีวิตเรานี้สั้นนัก ความตายใกล้เข้าหาเรามาทุกทีจนเหลือน้อยเต็มทน เราควรจะใช้เวลาที่เหลือแบบไหนให้ได้ประโยชน์เต็มที่ สมกับที่เราได้เกิดมา จริงอยู่เราอาจจะขาดทุนที่เราไม่สามารถเลือกเกิดได้ เราอาจจะทุกข์มากมายจากกรรมก่อนที่เราทำมาสนองผล เกิดมามีแต่สิ่งไม่ดีติดตัวไม่ว่าจะรูปร่างหน้าตา ฐานะ บุคคลที่เข้ามาล้วนแต่ประสงค์ร้ายกับเรา มีแต่โชคร้ายอยู่เสมอๆ ในชีวิต ทุนเดิมไม่ดี

เราก็ต้องสร้างทุนใหม่ที่ดีขึ้น เพื่อชีวิตที่จะก้าวต่อไปในวันนี้และในอีกต่อไป เป็นทุนใหม่ที่ดีๆ เก็บสะสมเอาไว้ นั่นคือกำไรที่เราจะต้องรีบสะสมเก็บเล็กเก็บน้อย ด้วยความไม่ย่อท้อที่จะสร้างมันขึ้นมา ส่วนสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ถ้าจะเข้ามาก็ยอมรับมันเสียอย่างจริงใจ อย่างสำนึกผิดว่าจะไม่ทำสิ่งเลวๆ อีก จะช่างมันทุกอย่าง พร้อมจะอภัยทุกอย่างทั้งตนเองและผู้อื่นเพราะรู้ว่ากรรมมันจัดสรรทุกอย่าง ยิ้มรับสิ่งที่เข้ามาด้วยความยินดี และเชื่อว่าเราจะนำทางชีวิตต่อไปข้างหน้าให้ได้อย่างรอดปลอดภัยด้วยทุนใหม่ที่เราสร้างขึ้นมาได้อย่างแท้จริง..........

..........ความทุกข์ เป็นของแท้คู่กับโลกไม่มีใครหนีจากมันไปได้ มันก็เหมือนเพื่อนที่พร้อมจะเดินทางไปกับเรา ทุกหนทุกแห่ง ไม่เลือกว่าเราจะเป็นใคร ร่ำรวยมีจน ทุกชาติ ทุกศาสนา ล้วนแต่ต้องเจอะเจอเพื่อนที่แสนดีคนนี้ ดังนั้นจงต้อนรับเพื่อนคนนี้ของเราด้วยความเต็มใจ และขอบคุณที่ทำให้เราค้นพบถึงความสุขแท้จริงได้ในที่สุด

ดังนั้นจงอย่ากลัวความทุกข์ ถ้าเราเห็นความเป็นมิตรที่หวังดีที่เพื่อนคนนี้ของเราแสดงให้เห็นถึงความเป็นจริง ที่มันแสดงถึงสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่ตั้งอยู่ และสิ่งที่ดับไปแล้ว และทำให้เราเกิดปัญญารู้แจ้งถึงความจริงดังกล่าว ทำให้เราไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง มันก็คือมิตรแท้ที่หวังดีกับเราที่สุด เพราะเป็นเพื่อนที่บอกทางสู่แสงสว่าง สู่ความสุขแท้จริงของชีวิตได้ในท้ายสุด..........

..........การไปให้ถึงพระนิพพานจะว่ายาก ก็ยากจะว่าง่ายก็ง่าย อยู่ที่กำลังหรือเสบียงที่เราต้องหมั่นสะสมไว้อยู่เสมอ แม้เพียงละเล็กละน้อยก็เป็นกำลังเสริมนำพาเราให้ไปได้ จึงอย่าดูถูกบุญหรือกุศลกรรมทั้งหลายเราควรจะเก็บสะสมไว้อยู่เสมอ วันละเล็กวันละน้อย ด้วยการทำดี พูดดี คิดดี มันสามารถทำได้ทุกวันอย่าประมาทว่าไม่มีผล หนูยังช่วยราชสีห์ให้พ้นจากอันตรายมาได้ ใครจะไปนึกว่ากำลังเล็กน้อยเพียงนี้ แต่กลับมีค่ามหาศาล

เราก็เช่นกันจงมีสติในแต่ละวันในทุกวันที่เราเป็น จริงอยู่แม้สุดท้ายการไปให้ถึงได้จะต้องใช้กำลังตัด และปล่อยทุกอย่าง ไม่เอาแม้แต่สิ่งใด แต่ขณะที่เรายังต้องก้าวเดิน ยังไปไม่ถึงจุดหมายดังกล่าว เราก็ต้องอาศัยสะสมเป็นบารมี เพื่อตัดสังโยชน์สิ่งร้อยรัดทั้งปวงให้ออกจากใจให้ได้ เราจึงถึงจุดหมายได้อย่างแท้จริง..........

..........ชีวิตต้องดำเนินต่อไป อย่าหนีปัญหาด้วยการเฝ้าทำร้ายตัวเอง ต้องคิดว่าชีวิตที่ได้เกิดเป็นคนได้นั้นยากเย็นแสนเข็ญ แสดงว่าเราต้องเคยรักษาศีลมาอย่างดี จึงเป็นบุญหนุนนำพาเราให้ได้เกิดมามีสังขารในชาตินี้ได้ แล้วเราจะทำลายมันง่ายๆ เชียวหรือ ความทุกข์ที่เข้ามาเป็นเพราะเราทุกคนต้องเคยทำอกุศลกรรมมาแล้วกันทั้งนั้น ย่อมต้องรับผลบ้าง เมื่ออกุศลกรรมเบาบางลง อันเกิดจากการใฝ่ดีเก็บสะสมกุศลกรรมมากๆ เข้า ไม่ช้าก็จะค่อยเบาบางลงไปได้เอง

ฉะนั้นถ้าเราเกิดปัญหาสร้างความทุกข์ให้เรา และในขณะนั้นยังไม่สามารถจะแก้ไขมันได้ ก็ขอให้อยู่เฉยๆ อย่าเพิ่งวู่วามรีบตัดสินใจทำสิ่งใด เพราะช่วงอกุศลเข้ามาจะเป็นช่วงเวลาที่นำพาให้เราทำในสิ่งที่ผิดพลาดอยู่เสมอ แม้การตัดสินปลิดชีวิตตัวเองก็มีบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นบาปมหันต์เราจะต้องชดใช้กรรมนี้ต่อไปอีก 500 ชาติ และคงจะยากที่จะหนีทุกข์ไปได้โดยง่าย

ช่วงเวลาดังกล่าวเราต้องมีสติ ทำใจให้สงบที่สุด ทางออกที่ดีที่สุดคือการปฏิบัติสมถภาวนา เจริญวิปัสสนา ถ้ายังไม่พร้อมก็อย่าทิ้งบุญพื้นฐานคือ ทาน ศีล เพราะจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เราผ่านช่วงเวลาดังกล่าวได้รอดอย่างปลอดภัย ที่สำคัญคือการหลีกเลี่ยงจากคนพาลและคบกัลยณมิตรที่จะนำพาเรา ชี้ทางให้ไปสู่ชีวิตที่ไม่ต้องตกหลุมพรางหรือกับดักที่จะจับเราไปสู่ทางที่มันล่อเราไว้ และผ่านมันไปได้โดยตลอดรอดฝั่ง ไปสู่สุดทางแห่งความสว่างไสวได้ในท้ายสุด..........

..........การปฏิบัติธรรมเป้าหมายคือ การพัฒนาจิตของเราให้ก้าวหน้า มีปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง และสามารถละคลายกิเลสร้อยรัดใจเราได้ให้เบาบางลงจนวางอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง ปฏิบัติตนและคนอื่นได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นคนที่ปฏิบัติจริงๆ แล้วเขาย่อมมองที่ตัวเองเป็นหลักโจทก์ความผิด ความชั่วของตัวเองเป็นหลัก จะไม่กล่าวโทษใครได้เลย เพราะเขาย่อมรู้ว่าทุกคนล้วนแต่มีกรรมของตนเองทั้งสิ้น ไม่มีใครดีหรือเลวมากกว่าใคร ยังอยู่ในวังวนของความทุกข์เหมือนกัน แล้วเราจะมาเพิ่มความทุกข์ใจให้กับตนเองและคนอื่นอีกทำไม แสดงว่าแม้แต่ธรรมะเพียงเบื้องต้นแม้เศษเสี้ยวก็ยังไม่ถึงใจ นับประสาอะไรกับการก้าวไปสู้ธรรมะในระดับต่อๆ ไป จะหวังก้าวไปได้อีก ดังมีคำกล่าวกินใจว่า มีธรรมะอยู่ในใจแล้ว ต้องไม่ทุกข์ไม่เศร้าหมอง มีธรรมะแล้วต้องเห็นความผิดของตัวเอง และไม่แบกความผิดของคนอื่น ถ้าทำได้เช่นนี้ถึงได้ชื่อว่าก้าวได้ในกระพี้ความดีในเบื้องต้นเพื่อปูทางไปสู่ก้าวต่อไป..........

..........ชีวิตกับเวลาเป็นของที่เดินคู่กันเสมอ เวลาหมดไปๆ ในแต่ละวินาที นาที ชั่วโมง ไม่นานก็หมดวันพร้อมกับชีวิตที่เหลือน้อยลงไปทุกทีเหลือเวลาให้เราทำอะไรๆ ได้น้อยลงทุกที ดังนั้นเมื่อสัจธรรมของชีวิตเป็นเช่นนี้ เราจะมัวโกรธแค้นเคืองกันให้เป็นไฟในใจทำไม เพราะในไม่ช้าร่างกายเราและเขาก็ต้องจบสิ้น เหลือแต่เถ้าธุลี หรือไม่ก็กลายเป็นเหยื่อของแร้งกา ไม่อาจจะรับรู้หรือทำอะไรได้อีก รู้อย่างงี้แล้วจงหันมาดูตัวเองว่า ทุกวันนี้เราใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านบ้างหรือยัง หรือเอาแต่ใช้เวลาโจษความผิดของคนอื่น เพ่งเล็งโทษของคนอื่นเพื่อสนองตัณหาของตนโดยไม่คิดจะดูตัวเอง ปล่อยให้เวลาเผาผลาญใจทำร้ายตัวเองและผู้อื่นอยู่ร่ำไป ถ้าเป็นเช่นนั้นใจก็จะเก็บแต่ความเร่าร้อนหมองไม้เผาทั้งกายและใจทั้งในชาตินี้และในชาติต่อไปอย่างไม่รู้จบ.....

..........จิตของเราก็เหมือนกระจก ซึ่งแต่เดิมใสสะอาดมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างมหาศาล แต่มันจะมัวหมองก็เพราะมีฝุ่นจับทำให้เกิดความสกปรก ความใสแต่เดิมที่เคยมีก็ย่อมมัวหมองหมดไป ใช้ประโยชน์ได้น้อยลงหรือไม่สามารถใช้ประโยชน์จากมันได้อีก เราควรจะต้องหมั่นเช็ดกระจกอยู่เสมอๆ ให้ใส เปรียบเหมือนใจของเราธรรมชาติแต่เดิมนั้นแม้ใสจริงอยู่ มีพลังมีศักยภาพความสามารถมากมายในการมองทุกอย่างในความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง ซึ่งนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างมหาศาลไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม แม้กระทั่งการบรรลุธรรมทั้งปวงก็ต้องมีพื้นฐานของจิตดังกล่าว จึงจะนำพาไปได้ในที่สุด

เราจึงควรหมั่นทำจิตให้ผ่องใส ปราศจากกิเลส นิวรณ์ต่างๆ อยู่เสมอ โดยการชำระความสกปรกหรือเกลี่ยจิตของเราทุกวัน เบื้องต้นคือการคิดดี ทำดี พูดดี เพื่อเป็นการชักนำสิ่งดีๆ เข้ามาก่อนในใจของเรา และเพิ่มกำลังด้วยการนั่งสมาธิและลงท้ายด้วยวิปัสสนา เพื่อให้จิตของเรานอกจากใสสะอาดแล้ว ยังควบด้วยปัญญาญาณที่จะนำทางเราไปสู่จุดหมายปลายทางของเราได้ในที่สุด เปรียบเหมือนมีกระจกส่องใจนำทางเราไปที่หมายได้ถูกต้อง และจากนี้ไปคุณพร้อมจะเช็ดกระจกของคุณให้ใสแล้วหรือยัง..........

..........โลกเรานี้มีแต่สิ่งสมมติทั้งสิ้น สมมติว่าเป็นเรา เป็นเขา ชื่อนั้น ชื่อนี้ อยู่กลุ่มนั้น กลุ่มนี้ แล้วก็มายึดถือเป็นเรื่องเป็นราว มาปรุงแต่งจากสมมติดังกล่าว สมมติเป็นแค่เพียงการบัญญัติเพื่อสื่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันง่ายขึ้น เช่นอย่างนั้นว่าดี แบบนี้ไม่ดี หรืออันนี้สวย อันนี้ขี้เหร่ คนนั้นลักษณะนี้ เรียกชื่อแทนว่าอย่างไร มันก็เป็นเพียงการอุปโหลกขึ้นมาในแต่ละกลุ่มแต่ละคณะ แต่ละชุมชนแต่ละประเทศ มันก็เท่านั้น

แม้แต่ในการปฏิบัติธรรมก็นำสมมติบัญญัติมาใช้เพื่อไปให้ถึงวิมุต คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ในที่สุด ถ้าเรายังหลงอยู่ในสิ่งสมมติไม่สามารถถอนมันออกจากใจ เหนียวแน่นด้วยอัตตา ตัวมานะว่าเราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราด้อยกว่าเขา เราก็ไม่สามารถสลัดออกจากความทุกข์ไปให้ถึงที่สุดได้

สมมติมันก็โยงมาได้ถึง โลกธรรมแปดที่ชาวโลกมักจะยึดถือกันและต่อโซ่ตรวนของวัฏจักรให้ยาวนาน หลงปรุงแต่ง แม้แต่การทำความดีที่ควรจะเป็นสิ่งที่สะอาดบริสุทธิ์ จริงใจอย่างแท้จริง ก็เอามาปรุงแต่งความดีนั้นกลายเป็นอกุศลกรรมอย่างไม่รู้ตัว จริงแล้วทุกอย่างต้องทำเพื่อการสละ การละ ออกจากใจให้มากที่สุด แฝงด้วยความเมตตา ไม่อิงต่อสิ่งสมมติใดๆ..........

.........จิตที่มีการปรุงแต่งไปตามปัจจัยภายนอก ไหลไปตามเรื่องราวต่างๆ ที่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ย่อมสร้างความทุกข์ให้เราทุกขณะทุกเวลาได้เช่นกัน เพราะมันจะเปรียบเสมือนภาชนะชั้นดีที่รองรับทุกอย่างเข้ามาเป็นขยะที่ทับถมๆ มากๆ เข้า จนสักวันหนึ่งย่อมจะส่งผลร้ายกับเจ้าของมากมาย และในบางครั้งอาจจะส่งกลิ่นเหม็นเน่าถ้าเราควบคุมมันไม่ดีปล่อยให้มันล้นออกมาได้ โดยไม่หาทางจัดการหรือกำจัดมันให้ถูกต้องแยกให้ถูกถึงความแตกต่างที่มันทับถนกันอยู่ จนถึงกับกลืนกินกันเป็นสิ่งเดียวกันยากจากการถ่ายถอน เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ย่อมจะส่งผลร้ายกับเราได้ในเวลาต่อมา

สิ่งที่เราควรทำก็คือ เราควรเฝ้าดูและระวังจิตของเรา อย่าให้มันไหล หรือปรุงแต่งจากปัจจัยภายนอกให้มากนัก เมื่อมันเข้ามาไม่ว่าจากทางใดเราควรรู้เท่าทันมัน อาจไหลไปบ้างรู้ทันบ้างก็ไม่เป็นไร เมื่อรู้ตัวว่า เราหลงไปกับมันก็เฝ้าระวังใหม่ มันก็เป็นธรรมชาติของจิต ที่มักจะชอบคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ เข้ามา อยู่เสมออันเป็นสาเหตุหนึ่งที่นำพาความทุกข์ให้เรามากมาย แต่เมื่อเรารู้ในธรรมชาติของมัน ก็รู้ทันและเข้าใจ ไม่ต้องบังคับมัน ในขณะนั้นเพียงแต่เรารู้เท่าทันและกลับมาวางอารมณ์ของเราให้ถูก สิ่งต่างๆ เหล่านั้นมันก็ย่อมไม่สามารถทำร้ายเราได้ ดีกรีความทุกข์ก็ย่อมเบาบางลงและดับไปได้ในที่สุด..........

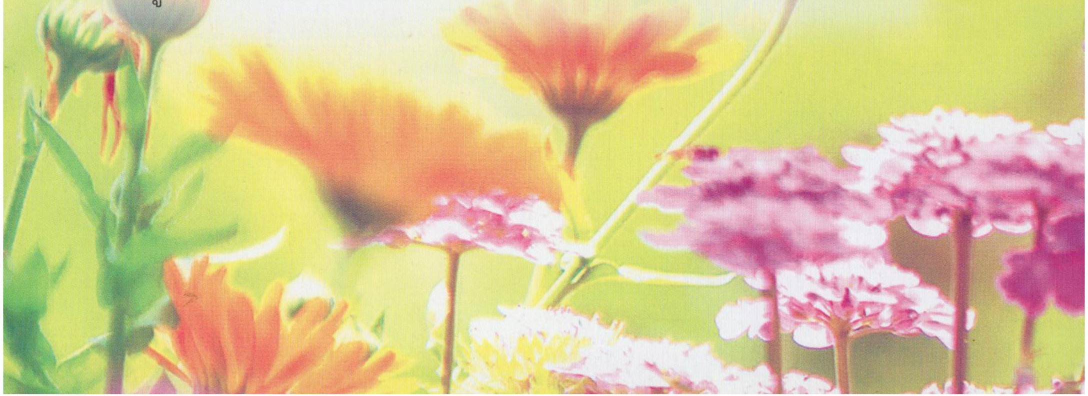
..........ความรักที่เจือด้วยกิเลส โลภ โกรธ หลง มันจะแฝงไปด้วยยาพิษที่ทีสามารถทำร้ายและคิดที่จะทำลายตัวเราและผู้อื่น พร้อมกับคนที่เรารักอยู่ร่ำไป แต่เรามักจะแอบอ้างใช้คำที่สวยหรูเพื่อเข้าข้างตัวเราว่า ทำเพื่อรัก แต่แท้จริงแล้วมันเป็นการกระทำที่สนองตัณหาของเรามากกว่า บ่อยครั้งที่การกระทำของเราที่แสดงออกไปไม่ว่า ทางกาย วาจา ใจ ที่แฝงไปด้วยความประสงค์ให้เขาทุกข์ทรมาน เหมือนตายทั้งเป็น ด้วยคำพูดเสียดสี ประชดประชัน สุดท้ายที่ใจที่ก่อหวอดเป็นความแค้นหมายฆ่า และทำทุกวิถีทางที่จะแก้แค้นเพราะความรักเริ่มจืดจางลง มันจึงเป็นที่มาของโศกนาฏกรรมที่เรามักเห็นอยู่บ่อยๆ

ความรักที่แฝงด้วยข้อแม้ ความตอบสนอง ความต้องการใดๆ จากฝ่ายตรงข้าม เมื่อไม่สมหวังตามที่เราปรารถนา ย่อมสร้างปัญหาให้กับเราอยู่เสมอ เพราะนั่นมันไม่ใช่ความรักที่แท้จริง แต่มันเป็นเพียงการสนองตัณหาของเราที่มีอยู่ในใจ และเสแสร้งให้ดูสวยหรู ว่านั่นคือความรักที่ยิ่งใหญ่ แท้จริงมันก็เป็นเพียงภาพลวงตาที่เราแสดงได้อย่างแนบเนียน หลอกตัวเราเองและผู้อื่น และมันก็จะติดตามเราไปสร้างภพสร้างชาติต่อๆ กันอย่างไม่รู้จบ..........

..........สิ่งหนึ่งที่นำความทุกข์มาให้เรามากที่สุดก็คือ ความคิดผิด คิดในแง่ลบ ความคิดไม่สร้างสรรค์ โดยเฉพาะคิดทำร้ายตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากส่วนใหญ่เอาความคิดอิงกับตัวเองเป็นหลัก แล้วก็ปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราวมากมาย ผิดบ้าง ถูกบ้าง ดีบ้าง ชั่วบ้าง ก็จากสัญญาความจำที่เก็บสะสมมาเป็นข้อมูล แล้วก็นำมาสร้างขึ้น แต่งขึ้น ผูกให้เป็นประเด็นต่างๆ

ถ้าข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับเป็นสิ่งดีสร้างสรรค์ ในแง่บวกนำความสุขความหวังดีให้กับตัวเราและคนอื่นมันก็ย่อมนำมาซึ่งความสงบ ความเย็นให้กับเราและคนอื่นด้วย แต่ในทางตรงกันข้ามการคิดในแง่ลบ ก็มีผลร้ายมหันต์นำมาซึ่งความวุ่นวาย ความทุกข์ให้กับเราและผู้อื่นมากเช่นกัน

จริงๆ แล้วไม่ว่าความคิดถูกหรือคิดผิดมันก็เพียงมายาภาพที่เกิดจากการปรุงแต่งอันเกิดจากการยึดมั่นหมายในจิต และสัญญาความจำที่สะสมในสิ่งดีหรือไม่ดี อันนี้ก็ขึ้นกับความสะอาดของจิตที่จะคิดไปในทางใด ถ้าสะอาดมากก็จะมีแต่เรื่องดีๆ ให้ประโยชน์ทั้งตัวเอง และผู้อื่นอย่างมากมาย แต่ในทางตรงข้าม ถ้าเรามัวแต่คิดและจำแต่เรื่องที่เฝ้าแต่ทำร้ายเราและผู้อื่นอยู่ร่ำไป มันก็คือวังวนที่หมุนเวียนไปเป็นไฟเผาไหม้ทั้งเราและผู้อื่น ก่อเกิดความทุกข์ไม่มีวันจบสิ้น เป็นไฟเผาเราทั้งเป็น จวบจนถึงวันสิ้นลมหายใจและอาจจะต่อไปอีกเนิ่นนาน เนิ่นนานไม่รู้จบ..........



..........วิธีที่จะแก้ทุกข์เบื้องต้นของคนเราง่ายๆ ไม่ต้องลงทุนอะไร แค่เพียงเรารู้จักมองโลกให้เป็น ยอมรับในสิ่งที่เรามี พอใจในสิ่งที่เราได้ ไม่ทุรนทุรายในสิ่งที่ขาด ในปัจจุบันเราเป็นเช่นไรก็ต้องขอบคุณที่ทุกวันนี้เรายังมีชีวิตอยู่ที่จะทำอะไรๆ ได้มากมาย ยังสามารถสร้างบารมีทำตัวเองให้มีค่า ถีบตัวเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ดี ไปสู่ความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง แม้วันนี้มันยังไม่ใช่ก็ไม่เป็นไร เราจงใช้ทุกๆ วันอย่างมีคุณค่าที่สุด มีกายที่ทำประโยชน์ มีวาจาที่พูดแต่สิ่งที่ดีให้กำลังใจตนเองและคนอื่น มีใจที่เข้มแข็งเบิกบานพร้อมที่จะให้ความเมตตาและให้อภัยตัวเราและคนอื่นได้ตลอดเวลา

แม้จะทุกข์ปานใด ให้คิดเสียว่าไม่มีงานเลี้ยงใดที่ไม่เลิกรา ทุกข์มาได้ก็จากไปได้ คาถาที่จะต้องท่องไว้ติดตัวประจำก็คือ คำว่า "ช่างมัน ช่างมัน" ท่องไว้เป็นสติอยู่กับเรา ข้อสำคัญ จงอย่าเปรียบเทียบตัวเองกับใคร อย่าไปคิดแทนใคร อยู่กับตัวเองใครเขาจะเป็นอย่างไร ช่างเขา ใจเราร่มเย็นเป็นพอ ถ้าเขาทำดีน่ายกย่องก็จงโมทนาไปกับความดีของเขา ส่วนสิ่งไม่ดีของเขาเราก็เพียงนำมาเป็นบทเรียนสอนเราไม่ให้ทำเช่นนั้น พยายามเพิ่มคุณค่าของตัวเองก็พอ นี่คือหน้าที่ที่เราควรทำ

สุดท้ายจงรักในตัวเอง เพราะเราจะไม่อยากทำร้ายตัวเองให้จมดิ่งไปในสิ่งที่ผิด และพร้อมที่จะช่วยเหลือคนอื่นไปด้วยกันในสิ่งที่ดี ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จงพอใจในสิ่งที่เรามีในสิ่งที่เราเป็น แต่ก็พร้อมจะก้าวไปข้างหน้าตามเหตุและปัจจัยที่เราทำอย่างไม่ประมาท อย่างมีสติกับปัจจุบันให้มากที่สุด อย่าคาดหวังกับอะไรๆ มากนักเพราะทุกสิ่งทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงไปได้เสมอไม่ว่าจะเรื่องดี หรือเรื่องร้าย ไม่มีอะไรจะดำรงคงทนเสมอไป แต่ใจเราเท่านั้นที่ต้องประคองมันไปให้ดี

จงขอบคุณทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา ยอมรับมันเสียว่าเกิดจากกรรมหรือการกระทำของเราแต่เพียงผู้เดียว จะไม่โทษผู้อื่นอีกต่อไป และต่อไปนี้จะตั้งจิตอธิษฐานทำชีวิตวันนี้ และวันต่อๆ ไปให้ดีขึ้น ทุกๆ วันตราบจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต.........

.........จิตที่ไม่ได้ฝึก ย่อมต้องการกิเลสเป็นอาหารเพื่อให้จิตนั้นเติบโต และอยู่ได้ตามแรงป้อนหรือสั่งของมัน ว่าตอนนี้มันโลภ มันโกรธ มันหลง มันก็จะสั่งเราด้วยวิธีต่างๆ เพื่อที่จะดับความอยากหรือระบายอารมณ์ ตอบสนองมันด้วยวิธีต่างๆ เช่น เมื่อความโลภเกิดขึ้น อยากได้เงินได้ทอง ก็จะสั่งการทำทุกวิถีทางให้ได้มามาสนองจิตตัวโลภ เมื่อได้มาแล้วก็อิ่มใจ สบายใจ จิตได้กินอาหารตามตัวกิเลสของจิตที่ติดตัวโลภนั้นมา หรือเกิดความโกรธขึ้นมาก็ต้องการทำลายเขาทุกวิถีทาง ไม่ทางกายที่อยากทำร้ายเขา หรือวาจาที่ด่าทอเสียดสีให้เขาเจ็บปวดบ้างเป็นการระบายอารมณ์ ความโกรธหรือกิเลสที่แฝงในใจเราก็จะเบาบางลง ก็คือคลายความหิวของกิเลสตัวโกรธให้อ่อนลง หรือความหลงก็เช่นกัน หลงติดไม่ว่าในตัวบุคคล ในสิ่งของ จิตที่มีกิเลสความหลงก็พร้อมจะทำทุกอย่าง หรือให้อาหารแก่มันด้วยการตอบสนองหรือป้อนมันในสิ่งที่ต้องการ เช่น อยากกินของอร่อยๆ ก็ต้องไปแสวงหามากินให้ได้ตามความต้องการ เป็นต้น

เหล่านี้มันคือจิตที่ถูกกิเลสบดบังทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นอาหารของจิตโดยตรง แต่มันเป็นอาการของกิเลสที่เราถูกอวิชชาบดบังจิตไว้ จนเราไม่มีกำลังที่จะแยกมันได้ถูกว่าที่แท้จริงนั้นมันคือความต้องการของกิเลสหรือของจิต สิ่งสำคัญเราจึงต้องมาทำความเข้าใจและศึกษามัน เมื่อเข้าใจแล้วเราก็จะเกิดปัญญาที่รู้ทันในสิ่งที่มาล่อเราให้หลงผิดต่างๆ และตั้งรับมันให้ถูก แต่เบื้องต้นเราอาจจะถูกบ้างผิดบ้างก็ช่างมัน ขอให้รู้ทันไปเรื่อยๆ ให้อาหารกับจิตให้ถูก ด้วยการให้ธรรมะเป็นอาหารของจิตโดยตรง จากเริ่มแรกด้วยการรักษาศีลเพื่อจะได้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕ ไม่ให้ออกนอกลู่นอกทางมากนัก มีทานเพื่อให้จิตเย็นสละกิเลสความโลภออกได้บ้าง มีสมาธิไว้เพิ่มกำลังในการตัดกิเลส และจะได้เป็นกำลังในการพิจารณาความจริงของชีวิตคือเจริญวิปัสสนา ในที่สุดเมื่อให้อาหารใจที่ถูกแล้ว ให้ไปมากๆ เข้า จิตก็จะไม่ต้องการอาหารของกิเลสอีกต่อไป จิตก็จะมีกำลังในการต้านกิเลสได้และจะนำมาแก้ปัญหาของความทุกข์ใจต่างๆ ได้ทั้งสิ้น

ดังนั้นการฝึกจิตให้มีธรรม ไม่ว่าจะเบื้องต้น เบื้องกลาง จนถึงเบื้องปลาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากต่อทุกชีวิตที่ต้องผจญอยู่ในสังสารวัฏ เพราะมันจะเป็นหลักประกันถึงความปลอดภัยต่อชีวิตข้างหน้าได้ในที่สุด..........

..........จงทำตัวเองให้เล็กแต่มองโลกให้กว้าง ทำตนเองให้เหมือนน้ำที่เข้าได้กับทุกสิ่งแต่อ่อนน้อมถ่อมตนในทุกที่ ให้อภัยในทุกอย่างที่เข้ามากระทบกับเรา ให้เข้าใจว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา เราจะให้ใครคิดอย่างเดียวกับเรา หรือทำตามที่เราต้องการย่อมเป็นไปไม่ได้ เขาย่อมมีความคิดของเขา เราก็ย่อมมีความคิดของเรา ต่างกรรมต่างวาระไม่มีใครถูกหรือผิด มันอยู่ที่ว่าเหตุและผลนั้นถูกใจเขาและเรามากกว่ากันเท่านั้น ถ้าถูกใจเขาไม่ถูกใจเราจะว่าเขาไม่ดีก็ไม่ได้ ขณะเดียวในทางตรงกันข้าม ถ้าถูกใจเราไม่ถูกใจเขา เขาก็อาจจะว่าเราไม่ดีมันก็ไม่ใช่อีก อะไรล่ะเป็นตัววัดสิ่งเหล่านี้ ถ้าไม่ใช่ความคิดจากการยึดปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราวแล้วมาสรุปชี้ผล ทำให้เกิดประเด็นมากมายไม่รู้จบ

ดังนั้นถ้าเรามองโลกด้วยความเป็นจริง สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม เราต่างเกิดมาเพื่อใช้กรรมและมาสร้างบารมีให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ไม่มีใครดี ใครเลว ใครถูก ใครผิด มีแต่กรรมล้วนที่เราต่างต้องเผชิญ ต้องยอมรับมัน และพร้อมที่จะให้อภัยในความผิดพลาดของตัวเองและผู้อื่น เพราะเราทุกคนก็เกิดมาพร้อมกับความเขลา ความหลงบดบังใจให้มืดบอด ตกเป็นทาสของมันอย่างดิ้นไม่หลุด ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะนำพาแสงสว่างนำใจ ผลักดันความมืดมิดให้ออกจากใจ ออกสู่โลกมายา ไปสู่โลกแห่งความสุขชั่วนิรันดร์..........

.......ขณะที่เรามีชีวิตอยู่ ไม่มีอะไรจะมีค่าเท่ากับลมหายใจ มีลมหายใจก็เท่ากับยังมีเราที่จะทำอะไรได้ต่อไป แม้ในโลกสมมติใบนี้ซึ่งมีแต่สิ่งสมมติจอมปลอม ฉาบแทรกซึมไปในทุกๆ ที่ มันเปลี่ยนแปลงไปได้เสมอในสิ่งที่เราคาดไม่ถึงก็สามารถเกิดขึ้นได้เช่นกัน จนทำให้เรารู้สึกหวาดกลัวหดหู่ใจไม่อยากจะเผชิญกับสิ่งเหล่านั้น แต่มันก็คือความจริงที่เราทุกคนต้องเจอะเจอ ต้องเผชิญและอยู่กับมันให้ได้ ขั้นแรกเราต้องยอมรับความจริงในข้อนี้ ยอมรับที่จะเห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ตราบใดเรายังไม่พ้นทุกข์ทั้งกุศลกรรม อกุศลกรรม กรรมเก่า กรรมใหม่มันย่อมตามเราไปได้ทุกที่เหมือนเงาตามตัว แต่ถ้าเมื่อใดชีวิตประสบแต่ความสุขเนื่องด้วยกุศลกรรมตามมาส่งผล ก็อย่าประมาท แต่ก็จงหมั่นสร้างกุศลกรรมต่อไปอีกเพิ่มมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันถ้าชีวิตต้องประสบกับความทุกข์ไม่ว่า จากทางกาย วาจา ใจ ที่มีคนมากระทำส่งผลต่อเรา ก็ไม่ต้องคร่ำครวญทุกข์ใจ เพราะมันเป็นธรรมดาและให้รู้ในขณะนั้นว่าอกุศลกรรมมันมาส่งผลแล้ว จงยอมรับมัน ดูใจของเราอย่างมีสติ ด้วยการรู้เท่าทันแม้ขณะอกุศลกรรมเข้า การทำเช่นนั้นจะยากและฝืนเราอาจจะพลั้งเผลอไปบ้าง ก็ไม่เป็นไร ช่างมัน แต่เมื่อรู้ตัวก็กลับมามีสติดูใจระวังอารมณ์ของเราใหม่ ในไม่ช้ามันก็จะเบาและคลายลงไปได้ในที่สุด

มันคือเทคนิคที่เราแต่ละคนต้องสร้างและหมั่นสังเกตด้วยตัวเองอาจจะต่างกันบ้างตามจริตแต่ละคน แต่หลักใหญ่และสำคัญที่ทุกคนต้องมี เป็นคำแนะนำง่ายๆ ด้วยการใช้สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ก็คือลมหายใจทุกครั้งในแต่ละวัน หรือเวลาที่เรามีปัญหา เราต้องกลับมาสู่ลมหายใจของเราอย่างมีสติ ในไม่ช้าเราก็จะพบสัจธรรมหรือความจริงในข้อหนึ่งว่าชีวิตของเราไม่เที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน จงบอกกับตัวเองเสมอว่า ชีวิตเราคือขณะนี้เท่านั้น ขณะที่มีลมหายใจอยู่ จงดีใจที่เรายังมีมันอยู่เพื่อต่อสู้กับที่เราจะต้องเผชิญในวันข้างหน้า ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เราก็จะไม่หวั่นทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงได้ตลอด แต่สิ่งหนึ่งที่แน่ก็คือ เรายังมีลมหายใจที่เป็นเพื่อนแท้ของเรา ซึ่งจะอยู่กับเราจนถึงวันตายจากกัน.........

..........จิตที่ยึดมั่นย่อมมีอัตตาตัวตนเข้ามาตัดสินปรุงแต่งอยู่เสมอตามความคิดปรุงแต่งต่างๆ นานา เป็นเรื่องเป็นราวตามแต่กิเลสที่สะสมมากน้อยของแต่ละคนไปความถูกผิดจึงขึ้นกับความคิดที่อิงไปในด้านใดมากกว่ากัน เช่นดังที่หลวงพ่อชาเคย
กล่าวไว้ว่า

"ดูไม้ท่อนนี้ซี มันสั้นหรือยาว สมมุติ .....คุณอยากได้ไม้ที่ยาวกว่านี้ ไม้ท่อนนี้มันก็สั้น แต่ถ้าคุณอยากได้ไม้ที่สั้นกว่านี้ ไม้ท่อนนี้ก็ยาว ความจริงแล้วไม้มันไม่ได้ยาวขึ้นหรือสั้นลง ตัณหาของเราต่างหากที่ทำให้มันยาวมันสั้น"

ความคิดปรุงแต่งจึงเป็นสิ่งสำคัญให้เกิดความมั่นหมายเป็นเรื่องเป็นราวแตกต่างกันไป จิตปรุงแต่งรากเหง้ามันก็เกิดจากกิเลสตัวสำคัญพาไป ไม่ว่าจะเป็น ตัวโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งเป็นกิเลสต้นตอสำคัญทำให้เกิดจิตที่เป็นอกุศลต่างๆ เราจึงต้องฝึกสะสมจิตที่เป็นกุศลไว้เป็นพลังมากๆ ไว้ต่อกรกับเจ้าจิตปรุงแต่งที่เป็นอกุศล เพราะถ้าจิตเกิดกุศลมากๆ อกุศลย่อมอยู่ไม่ได้ เป็นของคู่กัน

กุศลตัวสำคัญก็คือตัวสติที่ต้องเจริญให้มากๆ มีสติแล้วก็จะมีสมาธิ มีปัญญาตามมา เป็นลำดับจงเฝ้าระวังความคิด เพราะความคิดเมื่อปรุงแต่งสะสมมากๆ เข้าก็จะกลายเป็นความประพฤติ เช่นความคิดร้ายอาฆาตชิงชังต่อผู้อื่น คิดในแง่ไม่ดีกับคนอื่นๆ อยู่เสมอก็จะสะสมกลายเป็นความประพฤติ และเมื่อเราประพฤติมากๆ เข้าก็จะเป็นความเคยชิน และถ้าเรายังไม่ระวังปล่อยให้ความเคยชินก่อตัวขึ้นอยู่เสมอๆ มันก็จะสะสมเป็นอุปนิสัย และอุปนิสัยนี้แหละก็จะเป็นตัวกำหนดชะตากรรมของเราทุกคน

ดังนั้นจงมีสติและเฝ้าระวังมัน ที่เขาเรียกว่าจงสำรวมอินทรีย์ จงเฝ้าระวังความคิด เมื่อมันเกิดขึ้นจงสลัดมันออกไปและรู้ทันสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ที่ดับไป รู้ทัน ปล่อยวางมันให้ถูกที่ถูกทาง ไม่ช้าเราก็จะหาทางพ้นทุกข์ได้ในที่สุด..........

..........การอยู่ปัจจุบันโดยรู้เท่าทันการปรุงแต่งและวางอารมณ์ได้ทันท่วงที ไม่ก่อเกิดปัญหาตามมาในด้านต่างๆ ดังเช่นที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน กุญแจสำคัญที่ขาดไม่ได้และเป็นสิ่งสำคัญที่เราต้องหมั่นสร้างและฝึกฝนให้เกิดขึ้นเพราะเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลก็คือ "การฝึกสติ" ให้เกิดขึ้นจนสามารถมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพราะมันเป็นตัวแปรสำคัญที่จะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จ เป็นกุญแจดอกหนึ่งที่จะไขเราไปสู่ขั้นตอนของการเป็นพระอริยะได้ในที่สุด

สติถือเป็นเครื่องมือที่เราจะต้องสร้างขึ้นและดึงออกมาใช้ เราจะต้องสะสมฝึกให้มีมากๆ จนกลายเป็นมหาสติ เราสามารถที่จะสร้างหรือฝึกให้มีได้กันทุกคน เพราะสติเป็นจิตปรุงแต่งฝ่ายดีที่เป็นกุศลที่จะต้องนำมาใช้มีอำนาจหรือพลังที่จะต่อกรกับจิตปรุงแต่งทางอกุศลซึ่งมักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ

ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการชกมวย ซึ่งถ้าฝ่ายใดมีกำลังหรือปัญญาชั้นเชิงมากกว่าอีกฝ่ายก็สามารถชนะคู่ต่อสู้ได้โดยไม่ยากนัก ซึ่งกว่าจะได้เช่นนี้ก็ต้องหมั่นฝึกปรืออยู่เสมอทำบ่อยๆ สะสมไว้มากๆ เราก็สามารถที่จะชนะฝ่ายตรงข้ามได้ สติก็เช่นเดียวกัน คือพลังอย่างหนึ่งที่เราจะต้องฝึกสะสมให้มากๆ เพราะเป็นพลังที่ช่วยให้เราตระหนักรู้ถึงการปรุงแต่งในกายใจของเราในขณะนั้น เช่นรู้ว่ากำลังโกรธ เกลียด เบิกบาน เศร้าใจ หดหู่ อึดอัดรำคาญ ก็ให้เรารู้ถึงจิตปรุงแต่งถึงอาการดังกล่าว ไม่ว่าจะในด้านใดๆ รู้ทันสิ่งที่ปรุงแต่งเหล่านั้น ทั้งกุศล อกุศล รู้ทันมันและรู้ว่าสิ่งเหล่านั้นมันเกิดจากการปรุงแต่งขึ้นมาเป็นเรื่องเป็นราว ถ้าเราไม่ให้ค่ามัน มันก็จะดับไปในที่สุด

ดังนั้นเราไม่ต้องทำอะไรมากมาย เพียงแต่มีสติรู้ทันอาการปรุงแต่งที่เข้ามา เมื่อมันเข้ามาให้ตัดออกให้ทัน คือรู้ทันความคิด อย่าเข้าไปในความคิด อย่าเข้าไปร่วมในวงจรของมัน ความสงบจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเรารู้วิธีที่จะหยุดมันให้ถูกที่ถูกทางและวางมันไว้อย่างเหมาะสม เรียกว่าสร้างความสงบให้เกิดขึ้นเป็นความสงบจาก โลภะ โทสะ โมหะ แต่จะทำให้เกิดขึ้นได้เมื่อเรารู้เท่าทันและปล่อยวาง โดยมีสติเมื่อสติมา สติเป็นฝ่ายกุศล สิ่งที่เป็นอกุศลย่อมเกิดขึ้นมาไม่ได้เพราะมีอำนาจเหนือกว่ามันเกิดขึ้นแต่ทำอะไรไม่ได้ จะกล่าวได้ว่าตัวนึกคิดหรือการปรุงแต่งเป็นตัวสมุทัย ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เราก็สร้างตัวมรรคคือเอาสติมาดูมันมาเป็นเครื่องมือนำมาใช้ มาเป็นเครื่องมือปฏิบัติให้รู้เท่าทัน เราห้ามมันไม่ให้เกิดไม่ได้ แต่เราสามารถรู้เท่าทันมันได้รู้เท่าทัน และวางมันโดยไม่ไปยึดมั่นหมายกับมันให้ปล่อยมันไป มันมาเมื่อไร รู้ทันตัดมันออกได้ทันทีฝึกสะสมไปบ่อยๆ สะสมนานๆ เข้า จะเกิดเป็นสติที่เต็มและสมบูรณ์เป็นมหาสติ และติดตามมาด้วยปัญญารู้เท่าทันกิเลสที่เข้ามา และจัดการกับมันได้ถูกทาง เพราะมันเป็นปัญญาที่เกิดจากการรู้เท่าทันในสิ่งทั้งปวงที่เกิดและสิ่งทั้งปวงที่ดับ ไม่ยึดติดใดๆ ให้หนักในใจอีกต่อไป..........

..........สิ่งสำคัญที่เราควรปลูกฝังให้มีมากๆ ก็คือ "กำลังใจ" ที่มีให้กับตัวเราและผู้อื่น ยิ่งปลูกสิ่งนี้มากๆ กระจายไปเพิ่มมากขึ้น มันก็จะเกิดความร่มเย็นเป็นสุขทั้งเขาและเรา ซึ่งก็เป็นเพื่อนร่วมโลก เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนการปลูกต้นไม้ที่สามารถบังฝนบังแดด ให้ความร่มเย็นเป็นสุขและเป็นที่มาของวังวนในวัฏจักรของการเกิดฝน การแก้ปัญหาความแห้งแล้ง และการเกิดภัยพิบัติต่างๆ

กำลังใจก็คือการส่งความคิดที่ดีๆ ให้แก่ตัวเราและผู้อื่น เพิ่มพลังของใจให้มีกำลัง และกำลังใจหรือวิธีคิดให้ถูกก็เป็นส่วนหนึ่งของการเพิ่มพลังของใจให้มากและดีขึ้น พลังที่สำคัญและยิ่งใหญ่ของมนุษย์ก็คือการฝึกหรือสะสมใจให้มีกำลังในการต้านทานสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต ไม่เฉพาะเราแม้แต่สิ่งหรือบุคคลภายนอกก็เช่นกัน

ดังนั้น เราทุกคนควรสร้างกำลังใจให้แก่กันและกันให้มากๆ ให้กระจายไปทั่วโลก เพื่อให้เกิดความสงบร่มเย็น เคล็ดลับสำคัญที่เราจะต้องฝึกให้มีในการสร้างกำลังใจเป็นอาวุธสำคัญที่ป้องกันเราจากเหล่ามารร้ายที่จะมาปล่อยพิษสู่ใจของเรา ก็คือการฝึกให้มี "อภัยทาน" เป็นนิสัย ฝึกบ่อยๆ แรกๆ อาจจะแพ้บ้างชนะบ้างก็ไม่เป็นไร เป็นเรื่องธรรมดา ขอให้เราหมั่นทำไปเรื่อยๆ อย่าย่อท้อ เพราะใจที่มีอภัยทาน ก็จะต้องมีเมตตาเป็นน้ำหล่อเลี้ยงเป็นอาหารของใจ จึงจะให้อภัยได้ และเมตตาก็จะทำให้เรารักษาศีลได้ดี มีศีลก็จะโยงไปถึงสมาธิที่ดี สงบร่มเย็น มีกำลังในการเจริญวิปัสสนาได้ต่อไป

การให้อภัยมีความสำคัญมากในการก้าวไปสู่ความสำเร็จในขั้นต่างๆ โดยเฉพาะความเป็นพระอริยะในระดับอนาคามี ที่เป็นประตูสำคัญในการก้าวสู่ความเป็นพระอริยะในระดับสูงสุด เพราะการให้อภัยเป็นการสละอารมณ์โกรธเกลียดที่มีในใจ การอาฆาตมาดร้ายต่อกัน ทำให้เป็นพื้นฐานของการละทั้งปวงต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เหมือนกระจกเงาที่

เราหมั่นเช็ดถูทำความสะอาด ความสกปรกก็จะหมดไป เหลือแต่ความใสสะอาด จิตของเราก็เช่นกัน ก็ต้องหมั่นเช็ดถูทำความสะอาดด้วยจึงจะใสสะอาดหลุดพ้นจากกองกิเลสทั้งปวง..........

..........สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราละชั่ว ทำความดี มีเมตตาและอภัยให้กันและกันได้ ก็คือการเจริญมรณานุสสติ หรือการระลึกถึงความตายอยู่เป็นนิจ เพราะจะทำให้จิตเกิดความสลดสังเวช ปล่อยวางอารมณ์ที่ยึดอยู่ได้ง่ายขึ้น เราจะเกิดปัญญาตามมาถึงความไม่เที่ยงแท้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งเขาและเราก็ไม่จีรังยั่งยืน ล้วนแต่ต้องประสบกับความพลัดพรากตายจากกัน แม้จะดีแค่ไหน รวยล้นฟ้ามากเพียงใด หรือชั่วสุดๆ ยากจนข้นแค้น มียศฐาบรรดาศักดิ์สูงส่ง ต่ำต้อยเพียงใด ก็ต้องสู่บทสุดท้ายคือความตาย สู่เชิงตะกอนด้วยกันทั้งสิ้น มันคือสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา รู้เช่นนี้แล้วก็จงคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งสมมุติต่างๆใ ห้เบาบางลง

การแก่งแย่งชิงดีเอาชนะกันด้วยการอ้างเหตุผลต่างๆ นานามันก็คือการสร้างกรรมให้แก่กัน โดยยกเอาเหตุผลจากการปรุงแต่งของแต่ละคนเอามาเป็นข้ออ้าง เพื่อกระทำการต่างๆ ตามความพอใจที่ยึดถือของตน สุดท้ายมันก็คือเพื่อสนองกิเลสตัวอยากของตน เมื่อรู้ความจริงว่า ไม่ว่าเราจะทำอะไรดิ้นรนไปเพียงใด จุดจบก็แค่เพียงหมดลมหายใจกันทุกคน เราจะมาก่อกรรมสร้างมันเพิ่มอย่างไม่รู้จบไปเพื่ออะไร

จงพิจารณาซึ่งความจริงตัวนี้ให้มากๆ จนเกิดการวางเฉยในอารมณ์ สลัดความคิดปรุงแต่งทั้งหมดออกจากใจ ด้วยการรู้เท่าทันให้จิตเกิดปัญญา รู้ความเป็นจริงและเป็นไปในทุกสิ่งทุกอย่าง ว่ามันเป็นเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและดับมันเสียให้สิ้นซาก ถอดถอนอุปทานความยึดมั่นต่างๆ ออกเสียจึงจะเป็นไปเพื่อความสิ้นภพสิ้นชาติ หมดทุกข์ หมดอยากอย่างแท้จริง..........

..........พลังแห่งความเมตตาที่หล่อเลี้ยงในใจเราอยู่เสมอ เป็นพลังใหญ่ในแง่บวกที่มีกำลังมาก เป็นที่มาของการรู้จักให้อภัย แม้กับคนที่คิดร้ายเกลียดชัง อิจฉา และกลั่นแกล้งเรา วางตัวเป็นศัตรูกับเราตลอด เราก็พร้อมจะไม่ถือโทษ ยินดีให้อภัยกับเขา จึงมาเป็นที่มาของคำถามที่ว่าคนบางคนนั้นยากแก่การเยียวยาแก้ไข เพราะมันฝังลึกในสันดาน การยกโทษหรือให้อภัย เขาอาจจะมองว่าเรากลัวหรือยอมเขา และจะทำให้เขายิ่งลำพองกำเริบใจ ก็จะยิ่งแกล้งรังแกเราตามอำเภอใจได้อีกตามประสาคนพาล ก็อาจจะจริงในแง่ของความคิดชาวโลก แต่ในทางการพัฒนาจิตให้สูงซึ่งคนอื่นทำได้ยากนั้น เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากในการบำเพ็ญบารมีให้สูงขึ้น เพราะการที่เราให้อภัยแก่คนที่อภัยได้ยาก เช่นคนประเภทดังกล่าว เรากำลังบำเพ็ญทานสูงสุด ชนะใจตนเอง ไม่คิดร้ายต่อใครผู้ใด ไม่ว่าจะสูงศักดิ์หรือต่ำต้อยกว่าเรา เราก็พร้อมจะสละความโกรธ โทสะที่จะคิดร้ายหรือทำลายเขาด้วยประการทั้งปวง แม้แต่วาจาก็ไม่ทำ เมื่อให้อภัยใจเราก็เบา เป็นอิสระจากกิเลสที่จะเข้ามารบกวนกัดกร่อนจิตใจเราให้หนัก ให้ผุกร่อนขวางกั้นกุศลกรรมดีๆ ที่จะเข้ามาได้

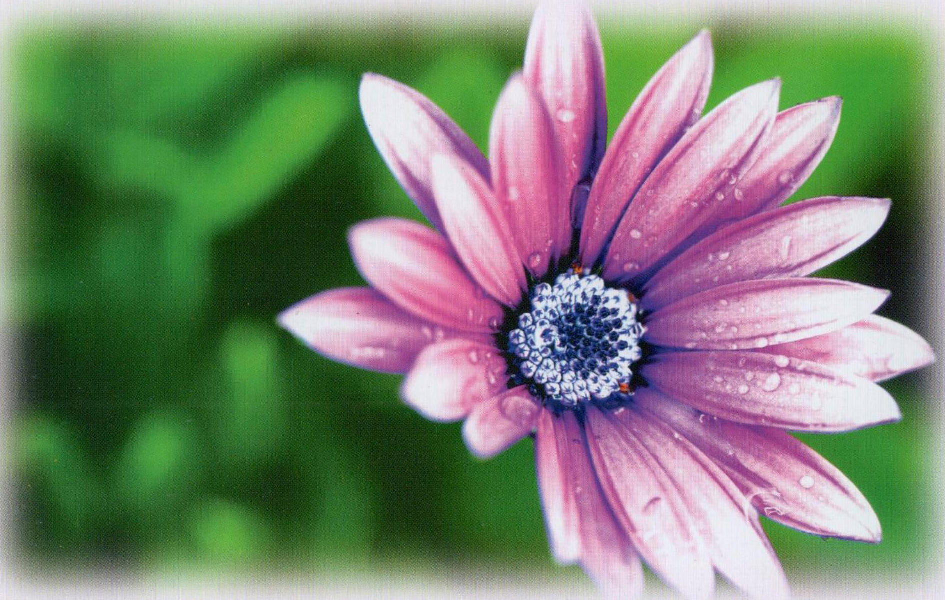
อีกประการหนึ่งให้เราเข้าใจด้วยว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมันต้องมีเหตุและผล คนที่ตั้งตัวเป็นศัตรูกับเราได้ หรือคนที่เหมือนไม่ชอบหน้าเราตั้งแต่แรกเห็น เราและเขาต้องมีกรรมต่อกันมาก่อน ต้องเคยทำกรรมที่ไม่ยอมให้อภัย ผูกใจเจ็บกันมาแม้แต่เกิดมาแล้วในชาติต่อไป ความอาฆาตดังกล่าวก็ย่อมส่งผลข้ามภพข้ามชาติ เกิดเป็นกรรมใหม่ไม่ยอมจบสิ้น ก็เพราะแรงกรรมจากการไม่ยอมอโหสิกรรมให้กันและกันผูกกันไว้ทั้งสองข้าง ผลกรรมก็ย่อมตามติดมาอีกไม่ว่าชาติใดๆ ที่ต้องพบเจอะเจอ ก็ไม่พ้นวังวนดังกล่าว เราจึงควรตัดวงจรเสียเพื่อไม่เป็นกรรมที่พาเราไปให้พบกับมันอีกต่อไป ด้วยการอโหสิกรรมให้กับทุกสิ่ง

ทุกอย่างที่เข้ามา ด้วยการยอมรับในสิ่งร้ายที่เข้ามาในชีวิตเรา ยอมรับว่าเป็นเพราะเราเลว เราชั่วเอง เป็นกรรมที่เราก่อขึ้นเองทั้งสิ้น จะไม่ถือโทษโกรธใครให้อภัยกับบุคคลที่ทำ พูด คิดไม่ดีกับเรา และในที่สุดพลังแห่งเมตตาพลังแห่งความใสสะอาดของจิต ย่อมชนะสิ่งต่างๆ ทั้งปวง และนำพาเราไปสู่ความพ้นทุกข์ที่แท้จริงได้ในที่สุด..........

..........เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถนำเอาความทุกข์นั้นเป็นเครื่องมือหรือเครื่องอาศัย ในการพาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้แล้วนั้น ก็เป็นอันหวังได้ว่าเส้นทางแห่งชัยชนะย่อมเป็นที่หมายได้ เพราะความรู้ทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ ก็จะเป็นเหตุที่จะผลักดันไปสู่หนทางดับทุกข์ตามมา เพียงแต่ว่าหนทางดังกล่าวของใครจะสั้นจะยาวกว่ากันเท่านั้น อันนั้นก็อยู่ที่การสร้างปัญญาให้เข้าใจ และหาวิถีทางในการสลัดมันออกไปให้มากที่สุด สลัดมันให้มากจนมีกำลังที่จะนำพาเราไปถึงจุดหมายตามที่ปรารถนา

ดังนั้นจงอย่ากลัวทุกข์ เพราะมันจะเป็นคนชี้นำทางที่ดี มันจะคอยสอนเตือนเราไม่ให้ประมาทในชีวิต ให้เราแสวงหาหนทางที่จะพาตัวเองไปสู่ความพ้นทุกข์ ขอเพียงเราทำความเข้าใจมันอย่างถูกต้องอย่างถูกทาง เมื่อเรารู้เขาแล้ว เขาย่อมทำร้ายเราไม่ได้เลย ถ้าจะทำมันก็แค่เพียงเปลือกนอกตามแรงกรรม หาได้กระทบหรือมีอิทธิพลต่อใจของเราแต่อย่างใด

ทุกข์ให้รู้ อย่าเก็บมันไว้ เอามันเป็นเพียงแค่เครื่องอาศัยเพื่อไปสู่ทางไม่ทุกข์อีกต่อไปเท่านั้น ไม่ว่ามันจะเข้ามาแทรกซึมต่อชีวิตเราเพียงใดก็ช่างมันเถอะ มันก็คือช่วงหนึ่งที่มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป ตามธรรมดามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป รู้แบบนี้แล้วเราก็จะเห็นได้ว่าที่แท้แล้วความทุกข์มันก็คือสิ่งธรรมดาสิ่งหนึ่งที่เข้ามาในชีวิต และเมื่อถึงเวลามันก็จะออกไป โดยที่เราไม่ต้องไปจัดการหรือทำอะไรให้วุ่นวาย เพียงแต่ดูแลใจของเราให้ดีที่สุด และในไม่ช้าความทุกข์นั้นก็จะไม่สามารถมีอิทธิพลกับเราได้ตลอดไป..........



..........เหตุสำคัญของการเกิดทุกข์ เป็นเพราะเราไปยึดถือมันไว้ อะไรเป็นเครื่องยึดถือมันไว้ ถ้าไม่ใช่กิเลส อวิชชา ตัณหา อุปาทาน พูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือตัวโง่ อยากยึดเมื่อความโง่เกิดขึ้นแล้วมันก็เกิดความอยาก เมื่ออยากก็จะเกิดความยึด โดยมีเจ้ากิเลสตัวดีมาชง มาปรุง มาแต่งให้เกิด รากเหง้าของมันคือเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือโลภะ โทสะ โมหะ นั่นเองพาไป ตัวอวิชชา ตัณหา อุปทาน เหล่านี้เองมาทำให้จิตอยู่ในทุกข์

ทุกข์มันมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติของมันความเกิดแก่ เจ็บ ตาย มันก็เป็นเช่นนั้นตามธรรมดา แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ต้องเจอความจริงเช่นนี้หนีกันไม่พ้น เพียงแต่พระองค์ทรงค้นพบความจริงดังกล่าวและเอามาสอนมาบอกต่อ มันเป็นอสวาขตธรรม คือความจริงที่หนีไม่พ้น มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อเราแก้มันไม่ให้เกิดได้ เราก็เพียงเข้าใจและยอมรับมันเสีย เราอย่าไปทุกข์ตามมันกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทุกข์มันมีอยู่

แล้วไม่ต้องไปเพิ่ม ไปใส่ดีกรีให้เพิ่มมากขึ้น มันมีมันเกิดของมันอยู่อย่างนั้นกันทุกคน ทำความรู้ไว้แค่เพียงเท่านั้น รู้เท่าทันสภาวะที่มันเกิด ที่มันตั้งอยู่และที่มันดับไป คือหัวใจสำคัญที่เราจะพ้นทุกข์ นั่นคือ ทำความรู้ความเข้าใจให้เกิด และให้ทุกข์นั้นมันผ่านไปตามธรรมชาติ ตามเหตุปัจจัย

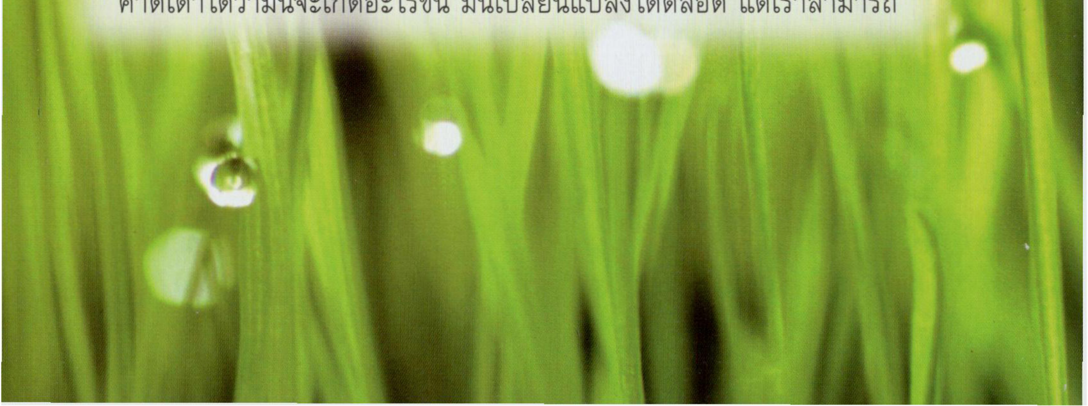
สุดท้ายก็คืออย่าไปยึดถือมันไว้ และเจ้าตัวยึดถือที่สำคัญที่นำพาให้เราเกิดทุกข์ตามมาอยู่ตลอดเวลา นั่นก็คือตัวกองกิเลสต่างๆ ตามที่กล่าวมา เมื่อใดก็ตามที่จิตของเราถอนอุปาทานการเข้าไปยึดถือความเป็นตัวเป็นตนเราเขา และยอมรับอย่างจริงใจว่า ไม่ว่าจะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเรา ตัวเขา ว่ามันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล เป็นเพียงสิ่งที่อาศัยกันอยู่ ตามเหตุปัจจัย ขึ้นมาชั่วคราวเท่านั้น เมื่อถึงเวลาทุกอย่างต้องไปต้องดับ

หรือเมื่อสิ้นบุญสิ้นกุศลไปแล้ว มันก็ต้องเป็นไปตามกรรมของแต่ละบุคคลไป ไม่มีอะไรจะยึดเป็นที่หมายใดๆ ตามความต้องการหรือดั่งใจเราได้เลย เมื่อเรามีปัญญารู้ซึ้งถึงความจริง และยอมรับความสิ่งที่เกิดขึ้น ปล่อยวางใจไม่หลงยึดเหนี่ยวใดๆ ให้ใจเป็นอิสระรู้เท่าทันมันแล้ว อวิชชาคือความโง่มันก็จะเปลี่ยนเป็นฉลาดขึ้น เมื่อฉลาดมากขึ้นมากขึ้น ตามลำดับ ตามบารมีที่แก่กล้าขึ้น ในที่สุดเราก็จะไม่อยากยึดถือสิ่งใดให้เป็นทุกข์ใจแก่เราอีกต่อไป ความยึดถือก็จะเปลี่ยนเป็นความไม่ยึดถือขึ้นจิตใจก็ปราศจากความโง่ ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสอีกต่อไป ความยึดถือน้อยลง ก็จะทำให้ความโลภน้อยลง ความโกรธน้อยลง ความหลงน้อยลง น้อยลงเป็นลำดับ และเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้เราปฏิบัติในเช่นนั้นได้ ก็ด้วยการปฏิบัติในศีล สมาธิ จนเข้าถึงปัญญา ปฏิบัติให้แก่กล้ามาเป็นบารมี นำพาเราให้หลุดพ้นหรือเรียกว่าหลุดจากสมมติไปสู่ความเป็นวิมุตินั่นเอง..........

..........การลงทุนอะไรก็ไม่สำคัญเท่ากับการลงทุน ที่เราสามารถจะทำชีวิตของเราที่ได้รับโอกาสอันสำคัญนั้น ในการแสวงหาผลกำไรให้มันมากขึ้นจากที่เคยเป็น เป็นการสะสมเสบียง สะสมอริยทรัพย์ต่างๆ พอกพูน เพิ่มเติมให้มันมากขึ้น ต่อยอดจากเดิมได้อย่างมากมาย ใครจะไปรู้วันข้างหน้า เราจะต้องเจอเหตุการณ์อะไร มีผลกับชีวิตมากน้อยแค่ไหน เราอาจจะตกหลุมพรางหรือประสบกับอันตรายรอบตัวจากที่เราเคยทำกับดักฝังมันไว้ พร้อมจะส่งผลมาหาเราได้อยู่ตลอดเวลา หรือถ้าโชคดีเราอาจจะได้พบขุมทรัพย์ที่เราเคยสะสมไว้แต่กาลก่อนด้วยเช่นกัน รอเวลาให้เราไปขุดค้นหาได้อีกเช่นกัน มันก็ไม่มีอะไรแน่

แต่อย่างไรก็ตาม การลงทุนของเราถึงแม้ว่าจะไม่ได้รับผลกำไร เพราะเราอาจจะเกิดพลาดพลั้ง ประมาท หรือมืดบอดไปเพราะความหลงผิดต่างๆ ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดๆ ก็ตาม ทำให้เราเสียโอกาสในการสะสมผลกำไร แต่อย่างน้อยเราก็ไม่ควรปล่อยให้มันขาดทุนไปมากกว่าเดิม จนเสียโอกาสในการก้าวเดินต่อไปได้อีก

เราควรมีสติฉุกคิดและหวนกลับพิจารณาหาหนทางที่จะก้าวต่อไปด้วยความระมัดระวัง แม้ว่าอดีตเราจะทำสิ่งใดที่เป็นผลทำให้เราขาดทุนในชีวิตมากมาย จนยากแก่การแก้ไข นั่นก็ช่างมันเถอะ เพราะมันก็คืออดีตที่เราไม่สามารถเข้าไปจัดการหรือวางแผนอะไรกับมันได้อีก และมันก็ได้ผ่านไปแล้ว ส่วนอนาคตซึ่งยังมาไม่ถึง เราย่อมไม่สามารถคาดเดาได้ว่ามันจะเกิดอะไรขึ้น มันเปลี่ยนแปลงได้ตลอด แต่เราสามารถ



ที่วางแผนในปัจจุบันด้วยความไม่ประมาท เพราะเป็นสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ ที่เราสามารถเข้าจัดการมันได้อย่างดีที่สุด เพื่อไม่ให้พลาดท่าเสียทีหรือตกเหวได้อีกในอนาคตต่อไป

อดีตแม้ว่าเราจะลงทุนมาแล้วล้มเหลวหรือขาดทุนมาแล้วมากมายนับไม่ถ้วน ก็ช่างมันเถอะ เราควรจะเอามาเป็นบทเรียนสอนตัวเองเพื่อวางแผนสำหรับชีวิตใหม่ข้างหน้าให้ดี เพื่อให้ได้ผลกำไรมากที่สุดหรืออย่างน้อยก็ขอให้เสมอตัวหรือเท่าทุน เพื่อไม่ให้เสียโอกาสทองในการเพิ่มคุณค่าของชีวิตให้มากขึ้น ทำกำไรในชีวิตนี้และชีวิตหน้าที่จะมีต่อไป

ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เราก็ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นผู้โง่เขลา ขาดซึ่งปัญญามีโอกาสแล้วแต่ไม่สร้างผลกำไร ไม่คิดจะพัฒนาให้มันงอกเงยหรือทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม เอาแต่ทำให้ขาดทุนตลอดๆ ดังนี้แล้วจะเอาอะไรไปเป็นหลักประกันได้ว่าชีวิตข้างหน้าของเราจะเดินไปได้ดีเช่นไร มันช่างยากเย็นแสนเข็ญ และไม่รู้ว่าอีกนานแสนนานเราจะมีโอกาสทองเช่นนี้อีกหรือไม่

ดังนั้นเมื่อเรารู้แล้ว ยังไม่สายเกินไปที่เราจะทำกำไรจากความเป็นมนุษย์เพิ่มเติมต่อยอดให้เป็นผลกำไร เพิ่มค่าของความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้น หรือจะลดค่าตัวเองนำพาความฉิบหาย ขาดทุน ให้กลับลงไปสู่ความตกต่ำเหลือแต่คำว่า "หมา-นุษย์" อย่างที่เราและหลายชีวิตได้เคยเป็น และสืบต่อแพร่พันธุ์กันมาเป็นวัฏจักรอย่างไม่ยอมจบสิ้น ก็ควรคิดดูว่า เราควรจะเลือกเอาแบบใด..........

..........ชีวิตที่ต้องอิงกับตัวแปรมากมาย มักจะประสบกับความทุกข์อย่างไม่รู้จบ ตัวแปรก็คือความต้องการที่มักจะต้องเติมให้เต็มอยู่เสมอๆ อย่างไม่รู้จักจบ ตราบใดที่ความต้องการดังกล่าวได้รับการตอบสนอง ความทุกข์ก็หายไป แต่ถ้าในทางตรงข้ามความทุกข์จะปรากฏขึ้นทันที ถ้าสิ่งที่หมายนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง ความทุกข์ก็จะเข้ามาครอบครองใจได้อีก

เราควรจะลดภาชนะลงให้พอเพียงกับน้ำที่เรามี ถ้าเรามีน้ำแต่เพียงน้อยนิดใส่ในภาชนะที่ใหญ่กว่าน้ำที่เรามี เราจะรู้สึกว่าน้ำนั้นช่างน้อยเหลือเกิน แต่ถ้าเราใส่ภาชนะที่พอดีกับน้ำนั้น หรือน้ำนั้นมากกว่าภาชนะที่เราใส่ เราก็จะรู้สึกว่าน้ำที่เรามีนั้นช่างมากมายล้นเหลือเกิน การวัดค่าของเราจึงอยู่ที่เราสร้างความพอใจด้วยความพอดีในสิ่งที่เรามี ไม่ไหลไปตามกิเลส หรือความอยากซึ่งมักจะมาหลอกล่อให้เราไหลตามมันอยู่ตลอดเวลา

เพราะความสุขจะเกิดขึ้นได้ถ้าเรารู้จักพอ ความต้องการที่อิงอามิสต่างๆ มันมักสร้างความเดือดร้อนใจให้เราอยู่เสมอ ได้รับการตอบสนองมีความสุข ไม่ได้รับการตอบสนองตามต้องการมีความทุกข์ มันจะวนเวียนเป็นเช่นนี้ เราก็จะต้องไล่ตามมันอยู่ตลอดเวลา เหนื่อยชาตินี้ยังไม่พอ ยังต่อยอดความเหนื่อยต่อๆ ไปอย่างไม่ยอมจบสิ้น..........

..........คนเรามักจะเห็นคุณค่าต่อเมื่อสิ่งนั้นได้จากเราไป ไม่ว่าทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตเรา ถ้าเรารู้จักมองมันให้ถูกที่ถูกทางแล้ว เราจะรู้สึกว่ามันมีคุณค่ากับเราเสมอ ไม่ว่าจะเป็นมิตร เป็นศัตรู ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือแม้แต่ความทุกข์ มันย่อมนำมาซึ่งปัญญาและบทเรียนต่อชีวิตที่ทำให้เราได้มีสติฉุกคิด นำแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไปได้ถูกต้อง นำพาเราไปสู่ทางพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

ดังนั้นจงขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างความสุข มิตรที่ดีย่อมเป็นกำลังใจและพลังสร้างสรรเติมเต็มให้กับชีวิตของเรา ส่วนความทุกข์ ศัตรูที่เฝ้าทำร้ายเราตลอดเวลา ก็จะเป็นอุทาหรณ์เป็นข้อคิดเตือนใจให้เราได้มีบทเรียนที่ได้ฝึกปรือ ให้เราได้เรียนรู้และพัฒนาจิตของเราได้เป็นอย่างดีในการที่จะก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ จึงอยู่ที่ว่าเราสามารถผ่านบททดสอบดังกล่าวไปได้มากน้อยเพียงไร

ความทุกข์ ความสุข มิตรและศัตรู จึงไม่ต่างกันเลย เพราะสิ่งเหล่านี้ย่อมให้ค่ากับเราในชีวิตได้เท่าเทียมกัน จึงอยู่ที่ว่าเราจะมีปัญญามากน้อยเพียงใดในการให้คะแนน หรือเพิ่มคุณค่าให้กับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตของเรา เพราะจริงแล้วไม่ว่าอะไรก็ตาม เมื่อถึงที่สุดแล้วมันก็มีค่าเท่ากันเพราะมันก็เป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่อาจคงอยู่ได้ตามธรรมดาของความไม่เที่ยง ตามกฎไตรลักษณ์ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อยู่ที่ว่าเราจะมีหนทางที่จะนำพามันนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เพื่อก้าวไปสู่หนทางของความเที่ยงแท้ไม่ต้องอิงกับทั้งทุกข์และสุขอีกต่อไป จึงอยู่ที่เราต้องพิสูจน์..........

..........ความทุกข์แม้เราจะหนีมันไม่ได้ แต่เราสามารถปล่อยวางมันได้ การปล่อยวางก็คือการไม่ยึดถือ การสลัดมันออกไป โดยเฉพาะความคิดปรุงแต่งในด้านลบต่างๆ ที่นำพาเราให้เสียกำลังใจ เสียความเชื่อมั่นในการทำความดี การสลัดสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะมันเป็นธรรมชาติของใจที่ชอบคิด เราก็ต้องฝึกให้เกิดตัวรู้ รู้เท่าทันความคิดที่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา พอรู้ทันแล้วปล่อยวางความคิดดังกล่าวก็ไม่สามารถทำอันตรายหรือมีพิษสงกับเราได้อีกต่อไป มันก็เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามาเหมือนแขกหรืออาคันตุกะที่มาเยี่ยมเราและก็จากไป เราเพียงแต่รู้และต้อนรับมันตามหน้าที่ของเจ้าบ้านที่ดี แต่ไม่ไปมั่นหมายให้ค่ากับมัน มันก็เข้ามาและก็ออกไปโดยไม่สามารถทำอะไรเราได้เลย

ตัวรู้ดังกล่าวเราต้องหมั่นฝึกให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ด้วยการฝึกให้มีสติกำกับใจ สติฝึกมากๆ มันก็จะรู้ทันมีสติตัวหลงก็เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ที่เราทุกข์เพราะเราขาดสติ แถมยังเอาความคิดต่างๆ มาปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว ไม่มีอะไรจะทำร้ายเราได้มากเท่ากับความคิด ความคิดร้ายจะนำมาซึ่งความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอย่างไม่รู้จบ

การปฏิบัติธรรม สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ การปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ออกจากใจให้มากที่สุด ปล่อยวางมากก็ทุกข์น้อย ปล่อยวางน้อยก็ทุกข์มาก ของที่หนักเราจะยกมันให้หนักอยู่ทำไม ปล่อยมันเสีย สลัดมันออกไปใจก็จะเบา เหลือแต่ความสะอาดของจิตที่เราจะต้องสะสางด้วยการกำจัดตัวโง่ ออกไปจากจิตตามกำลังบารมีของแต่ละคนไป

ดังนั้นการฝึกใจ การปล่อยวางจึงเป็นของต้องทำคู่กันอย่างไม่อาจแยกกันได้ เพราะถ้าเรายังยึดติดกับอะไรๆ ไม่ยอมปล่อย มันก็จะเป็นกาวดักใจของเราให้เหนียวแน่น ไม่อาจจะหลุดจากโซ่ตรวนแห่งวัฏสงสารไปสู่ความหลุดพ้นได้ในท้ายสุด..........

..........ไม่มีอะไรที่น่าเสียดายเท่ากับในชีวิตนี้ เราได้ปล่อยเวลาอย่างไร้ค่าโดยไม่ได้สร้างเสริมประโยชน์หรือความดีให้กับตัวเราเองและผู้อื่น ชีวิตที่ปล่อยให้เวลาได้ฆ่าตัวเรา แถมซ้ำร้ายทำร้ายผู้อื่น ด้วยการโถมความคิดที่ซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึงอดีตที่เจ็บปวด ถึงสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาแล้ว ด้วยการคิดแต่ลงโทษตัวเราและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา โดยไม่พยายามที่จะลืมเลือน ไม่คิดจะสร้างสรรความคิดที่ดี ให้อภัยต่อความผิดพลาดไม่ว่าจากใคร เพราะมันนอกจะไม่เกิดผลดีแก่ตัวเราแล้ว มันกลับจะมาแว้งกัดเราจนเป็นบาดแผลลึกยากที่จะเยียวยาได้อีก

ชีวิตนี้น้อยนักและสำคัญนัก มันจะเป็นตัวชี้ถึงชีวิตในต่อๆ ไปของเราได้เป็นอย่างดี ว่าเราได้จัดการชีวิตที่เหลือในปัจจุบันให้เป็นอย่างไร เพราะปัจจุบันย่อมส่งผลถึงอนาคตได้เป็นอย่างดี จึงไม่ควรจะให้ความสำคัญต่อชีวิตที่ผ่านมาแล้ว ชีวิตที่เราควรจะคำนึงถึงให้มากและให้ความสำคัญ ก็คือชีวิตนี่ ในเวลานี้ ที่เรากำลังดำเนินอยู่อีกไม่นานชีวิตมันก็ร่วงโรยรา และดับไปพร้อมสังขารที่เน่าเปื่อยผุพังอีกเช่นที่เคยเป็นมา มันจะต่างก็ตรงที่ ในชีวิตนี้เราได้สร้างอะไรที่เพิ่มคุณค่าให้กับตัวเราและผู้อื่นมากหรือน้อยกว่าเดิม ก็เพียงเท่านั้น

ความสำคัญจึงอยู่ที่เราจะทำอย่างไร เพื่อประคองชีวิตที่มีน้อยนิดที่สำคัญที่สุดในชีวิตนี้ไปทางใด จึงจะให้สมกับได้เกิดมาเพื่อมาแก้ตัวในความผิดพลาด หรือสร้างเสริมคุณค่าในตัวเองให้มีมากขึ้น และนำทางไปให้ถึงจุดหมายปลายทางให้จงได้ ไม่เช่นนั้นแล้วเราก็คงจะต้องเพิ่มเวลาเดินทางไปอีกยาวไกล หรือถ้าโชคร้ายก็อาจจะหลงทางวกวนไปอย่างไม่รู้จุดหมาย ไปสู่ความมืดมิดไม่อาจจะพบความสว่างไปอีกแสนนาน......

..........ชีวิตทุกชีวิตที่ได้เกิดมาเป็นของมีค่าและย่อมมีค่าที่สุด ถ้าเรารู้จักนำพาชีวิตของเราไปให้ได้ตลอดรอดฝั่ง ไปสู่ปลายทางที่เราทุกชีวิตต่างปรารถนา จึงสำคัญที่ว่าเราจะนำพาชีวิตของเราไปสู่ปลายทางนั้นอย่างไรให้ปลอดภัยที่สุด โดยไม่บอบช้ำมากนัก ชีวิตของคนเราย่อมมีขึ้นมีลง มีสมหวัง มีผิดหวัง มีอุปสรรคขวากหนามมากมาย มีทุกข์เข้ามาอย่างล้นหลาม ชีวิตมันก็เป็นเช่นนี้มีขึ้น มีลงสลับสับเปลี่ยนตลอดเวลา ทุกข์เข้ามาความสุขก็หายไป สุขเข้ามาความทุกข์ก็หายไป จริงๆ แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไปตามความยึดมั่นหมายของเราที่มีต่อทุกๆ สิ่ง มากน้อยเพียงไร ยึดมากคาดหวังมากก็ทุกข์มากตามมา ยึดน้อยความทุกข์ก็น้อยลงด้วย แต่ถ้าไม่มั่นหมายไม่ยึดอะไร ความทุกข์ก็ย่อมไม่มีอิทธิพลต่อใจของเราเช่นเดียวกัน

ชีวิตมันเป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง มีทั้งทุกข์และสุข มีสูญเสียก็อย่าสิ้นหวัง เพราะในไม่ช้ามันก็ต้องได้มา แต่ขณะที่รอเวลาก็อย่าเพิ่งท้อหรือสิ้นหวังกับชีวิต คิดทำร้ายตัวเองและผู้อื่น เพราะการได้มาก็คือการทำใจของเราให้ยอมรับ และให้เรารู้จักทุกข์ รู้จักชีวิตมากขึ้น และเราก็จะเข้าใจความเป็นไปของการดำเนินชีวิตว่า ทุกอย่างมันไม่แน่ อย่าเอาใจไปผูกกับมัน ทางที่ถูกเราควรวางอารมณ์ วางใจของเราให้ถูกทางไม่ว่าชีวิตในช่วงเวลาใดๆ เราก็ควรมีปัญญาให้รู้เท่าทันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น

ไม่มีอะไรแน่นอนทั้งสิ้น ไม่ควรดีใจ หรือเสียใจกับทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรา เพราะในไม่ช้ามันก็จะเปลี่ยนไปได้ทั้งสิ้น จงมองด้วยปัญญาอย่างใจที่รู้เท่าทันในทุกข์ ในสุขทั้งปวงอย่างไม่มีเงื่อนไขใดๆ ใจของเราก็จะพบกับอิสระไม่ผูกพันไม่ถูกแรงกักขังด้วยอำนาจใดๆ ที่จะมามีอิทธิพลกับเราไม่ว่าจะเป็นกรณีใดๆ

เพราะความสุข ความทุกข์ต่างๆ ที่มันเข้ามาในชีวิต ล้วนเป็นเส้นทางที่ทุกชีวิตต่างต้องประสบ ฉะนั้นยามที่ผิดหวัง ท้อแท้ ทุกข์ใจ ลองมองสิ่งที่เราเคยได้รับมา ให้มากขึ้นและยามที่สมหวัง มีความสุขก็อย่าเริงร่ามากเกินไป ให้นึกถึงคราวที่เราเคยสูญเสีย นั่นคือรู้จักวางใจให้ถูก ให้เป็นด้วยปัญญา เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต เพราะมันมีขึ้นมีลงอยู่ตลอดเวลา ไปจวบจนสิ้นใจ

ดังนั้นไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผลดี ผลร้าย สุข ทุกข์ เมื่อเรารู้เท่าทันในสิ่งดังกล่าว เราก็จะตั้งรับมันได้อย่างรู้เท่าทัน หน้าที่ของเราก็คือพัฒนาจิตของเราให้เกิดปัญญา และนำพาชีวิตของเราไปให้ถึงจุดหมาย หนีความทุกข์ ความสุข จอมปลอม ไปสู่ความไม่ทุกข์แท้หรือความสุขที่แท้จริง ดังนั้นสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาจึงเป็นบทที่จะทดสอบเราว่าเราสามารถที่จะนำนาวาของเรานั้นฝ่าคลื่นทะเล หรือพายุที่ถาโถมเข้ามา ไปสู่ที่หมายโดยปลอดภัยหรือไม่เพียงใด..........

..........ประเด็นสำคัญของปัญหาใหญ่ที่นำพาความทุกข์มาสู่เราก็คือการที่เราไม่ยอมรับตนเองและพยายามผลักไสคนอื่นออกไป เมื่อทำไม่ได้ก็รู้สึกเป็นทุกข์ การไม่ยอมรับตนเองก็คือความไม่พอใจ รวมถึงความพอดีพอเพียงในสิ่งที่ตัวเองมี แม้ว่าเราจะมีต้นทุนเดิมที่เท่าเทียมคนอื่นไม่ได้ เช่น เกิดมาจน หน้าตาขี้เหร่ มีสามีและภรรยาที่ไม่ได้ดั่งใจ

เราลองเปลี่ยนมุมมองใหม่ หาสิ่งที่ดีๆ มาทดแทนกับสิ่งที่เราขาดหายไปความสุขก็จะเข้ามาไม่ยาก ถึงแม้ว่าเราจะขี้เหร่ แต่เราอาจสร้างความประทับใจ สร้างเสน่ห์ด้วยการมีมิตรไมตรี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ยิ้มให้กับทุกคนอย่างจริงใจ มันก็สามารถทดแทนกับสิ่งที่เราขาดไปได้เช่นกัน หรือแม้ว่าเราจะเกิดมาไม่รวย เราก็ทำความพอเพียงในทุนทรัพย์ที่เรามีอย่างพอใจ ความสุขก็เกิดได้โดยไม่ยากเลย และแม้เราต้องพบเจอกับบุคคลที่เราไม่พึงพอใจ เราก็จงมองในส่วนดีที่เขามี เราก็จะเห็นได้ว่า โลกเรานี้ล้วนมีสิ่งดีๆ ที่สามารถทดแทนการขาดไปได้อย่างลงตัว จึงอยู่ที่ว่าเราเปิดใจให้กับสิ่งเหล่านี้มากเพียงใด

ฉะนั้นแล้ว หากเรายังมีความคิดที่จะสลัดความทุกข์ สลัดความกลัดกลุ้มออกไปจากตัวเรา อยากหนีไปให้ไกลๆ ตัว เพื่อสลัดความทุกข์ต่างๆ ออกไป และถวิลหาหรือดิ้นรนทำทุกวิถีทางเพื่อนำความสุขเข้ามาหาเราทุกเวลาแล้วละก็ ทั้งชีวิตของเราก็คงจะต้องเหนื่อยจากการไล่ตามหามาอยู่ตลอดเวลา

ทำไมเราไม่ลองหาวิธีที่ง่ายและไม่ต้องดิ้นรน เพียงแต่เปลี่ยนมุมมองในการมองปัญหาดูสักนิด ยอมรับในสิ่งที่มี พอใจในขณะปัจจุบันที่เราเป็นอยู่ ค้นหาสิ่งดีๆ เพื่อเป็นกำลังใจ เป็นความหวังในการก้าวเดินต่อไป ปัจจุบันถ้าเราทำดี พูดดี คิดดี อนาคตก็ย่อมดีได้แน่นอน

แม้เราไม่รวย ไม่สวย แต่เราก็ยังไม่ต้องอดอยากแบบอีกหลายล้านคน แม้เราไม่สวย ไม่หล่อ ไม่มีเสน่ห์เทียบกับอีกหลายต่อหลายคน

แต่เราโชคดีแล้วที่เกิดมาแข็งแรง ไม่พิการ มีครบ ๓๒ ประการ เราถือว่ามีขุมทรัพย์ มีความโชคดีอยู่กับตัวมาแล้ว นั่นแหละคือความสุขที่เราสร้างมันได้ เราพอใจกับสิ่งที่เรามีและเป็นในทุกขณะ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นเราหรือใครที่เราต้องเกี่ยวข้อง

ขอเพียงแต่เรายอมรับมัน และมองหาความสุขที่มีอยู่รอบๆ ตัว และนำความทุกข์ที่ประสบเพียงแค่เป็นบทเรียน อย่าได้เอามันมาทำร้ายใจของเรา เพราะมันจะเป็นบาดแผลลึกที่ฝังใจยากจากการถ่ายถอน สร้างความทุกข์ทรมานให้เราอย่างไม่จบสิ้น..........

..........หนทางหนึ่งที่จะช่วยเราไม่ต่อยอดความเลวร้ายของใจให้เพิ่มมากขึ้นนั่นคือ เราต้องเฝ้าระวังสิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งของใจ ในอันที่สร้างค่าของใจที่ติดลบ ในแง่ทำลายตัวเราและคนอื่น หรือแม้ความคิดที่ไม่สร้างสรร ไม่ไปในทางที่ดี เช่น ความคิดอิจฉา คิดใส่ร้ายคนอื่น คิดโลภอยากได้เกินความจำเป็น หรือคิดโกรธโทษผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ความคิดแค้นอยากทำลายอีกฝ่ายหนึ่งให้ได้รับความทุกข์ ความสะใจที่เห็นคนอื่นแย่หรือไม่ดีในสายตาคนอื่น ดังนี้เป็นต้น ล้วนแล้วแต่เป็นความคิดเชิงลบที่แฝงไปด้วยความเร่าร้อน เพิ่มกิเลสตัณหาให้แก่ตน แม้แต่ความรักใคร่อยากได้เขามาเป็นเจ้าของก็ไม่พ้นในกรณีนี้เช่นกัน เพราะมันเป็นตัวสะสมหรือเพาะเชื้อพันธุ์สิ่งเลวร้ายต่างๆ เข้ามาสู่ใจ แม้แต่แรกจะดูเล็กน้อยไม่น่ามีผลอะไร แต่ถ้าเราชะล่าใจปล่อยไว้มากเข้าจนพอกพูนเป็นนิสัยกระทั่งกลายเป็นสันดานก็จะยากที่จะสลัดมันให้หลุดออกไปได้

น้ำที่สะสมทุกๆ วันแม้วันละเล็กน้อย มันก็สามารถเต็มได้สักวันหนึ่ง ย่อมใช้ประโยชน์ได้มากมาย มีพลังมากที่จะนำพาสิ่งที่ขวางมันพังทลายลงไปได้ เฉกเช่นกับการสะสมสิ่งที่นำพาความสกปรกมาให้ใจของเราตลอดเวลามีหรือที่จะไม่มีผลกับใจของเรา สักวันหนึ่งเมื่อมันมีมากเข้าๆ เราก็คงจะซักล้างออกไม่ไหว เพราะกิเลสตัณหา ความโลภ โกรธ หลง มันเกาะแน่นกินใจเสียแล้ว คงต้องใช้เวลาอีกนานมากกว่าจะชำระมันให้หมดออกจากใจ

นอกจากกุศลกรรมนำพาเราให้เกิดปัญญาญาณที่จะเผามันให้วอดวายไปได้ แต่นั่นก็ยากยิ่ง ทางที่ดีแล้วเราควรรู้ตัวและหาทางกำจัดเสียก่อนที่มันจะเข้าประชิดตัวเราได้ทัน หรือถ้ามีเหตุหลงไปด้วยประการใดๆ ทำให้มันสามารถจู่โจมเราได้แล้ว เราก็พยายามหาวิธีกำจัดมันออกไปให้เร็วที่สุด อย่าได้ชะล่าใจปล่อยมันไว้ให้เพาะพันธุ์เจริญเติบโตต่อไปจนยากจะกำจัดได้อีก

เราต้องพยายามระงับอารมณ์ไม่ดี สิ่งชั่วร้ายต่างๆที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน รู้เท่าทันกิเลสหรืออารมณ์ต่างๆ ที่ปรุงแต่งที่เกิดขึ้นที่ใจ แล้วพยายามจัดการมันไปในทางที่ถูกต้อง อย่างน้อยอย่าให้มันไหลมาทางประตูกายและวาจาของเราได้ ส่วนใจของเราก็ต้องมีสติรู้ทันและสลัดมันออกไปทันทีอย่าได้ต่อยอดเก็บสะสมให้มาเป็นพิษสงทำร้ายใจของเราได้อีก

เพราะกิเลสตัณหาสิ่งที่ร้อยรัดทั้งปวงนั้นมันร้ายนัก มันเป็นทั้งศัตรูที่เข้ามาในรูปของมิตรและศัตรูได้ในคราวเดียวกัน มาในรูปแบบที่แตกต่างกัน ถ้าเราไม่ระวังตัว ไม่รู้เท่าทันมันก็จะต้องตกเป็นเหยื่อของมันซ้ำแล้วซ้ำอีกอยู่ร่ำไป กว่าจะรู้ตัวอีกทีก็สายเกินไปเสียแล้ว

กิเลสมันชาญฉลาดมาก มันมักจะมีกลยุทธที่แพรวพราวหลอกล่อเราให้หลงผิดอยู่เสมอ และเราก็มักชอบผลัดวันประกันพรุ่ง ถ้าไม่รีบแก้ไขปล่อยให้มันพอกพูนจนยากจะแก้ไข เมื่อรู้ตัวอีกทีก็สายเกินไปเสียแล้ว เพราะเมื่อเราเกิดกิเลสเข้ามาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความโลภ โกรธ หลงขึ้นมาทีหนึ่งแล้วเราไม่รีบแก้ไข ไม่รีบสลัดอารมณ์เหล่านี้ออกไปจากใจทันที มันก็จะเกาะสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปจนไม่อาจจะแก้ไขได้อีก เพราะเมื่อมันมีโอกาสเกิดขึ้นทีหนึ่งโดยเราไม่รีบจัดการกับมัน ก็จะก่อเกิดเป็นอาสวะหรืออนุสัยเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ เพิ่มขึ้นตามมา แล้วมันก็จะติดตามมาข้ามภพข้ามชาติ

ถึงเวลานี้แล้ว เราจึงควรหาวิธีการในการพยายามระงับหรือแก้ไขอารมณ์ที่ไม่ดีต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พยายามที่จะรู้ให้เท่าทันกิเลสหรืออารมณ์ต่างๆ ของตัวเอง แล้วพยายามจัดการกับมันโดยเร็ว อย่าให้สะสมเพิ่มพูนและฆ่าเราให้ตายได้อย่างไม่รู้จบ.........

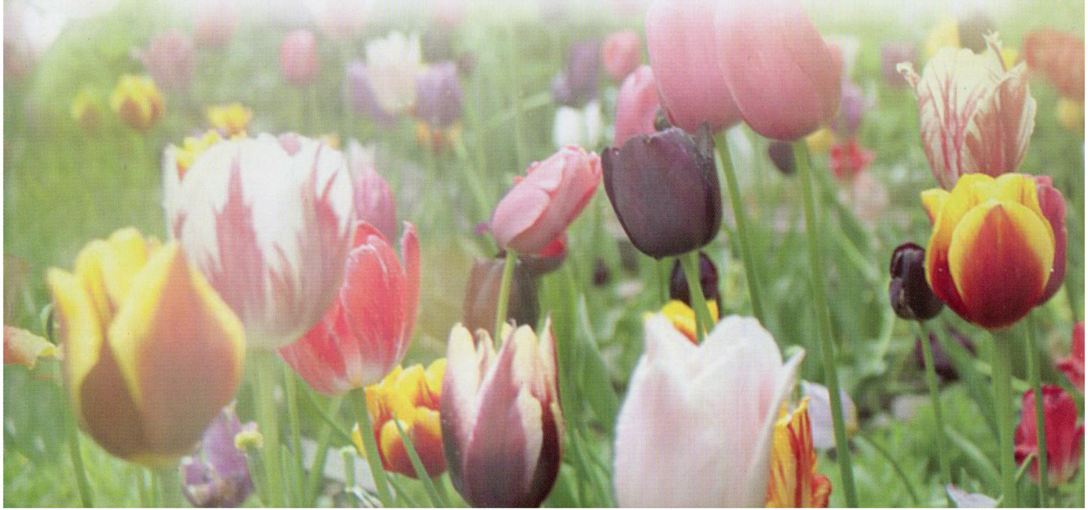
..........สิ่งสำคัญที่เราควรพิจารณาบ่อยๆ เพื่อตัดวังวนในวัฏจักร หรือโซ่ตรวนแห่งตัณหา นั่นก็คือการเห็นทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ และค้นหาวิธีที่จะดับทุกข์ ถึงที่สุดก็ปฏิบัติให้ถึงทางที่จะดับมัน ซึ่งทางนั้นอาจมีบันไดในการก้าวเดินหลายระดับขั้น ขึ้นกับกำลังในการที่จะพาเราก้าวเดินไปถึงจุดหมายนั้นมีมากเพียงใด

กำลังดังกล่าวก็คือการหมั่นสะสมมันอยู่ตลอดเวลา จนรวมตัวมาเป็นบารมี และคำว่าบารมีก็มีอยู่ในหลายระดับขั้น ตั้งแต่ต้น กลาง และปลาย บารมีก็คือกำลังใจของเราในการวัดความเข้มข้นของเราว่าจะมีมากน้อยเพียงใดในการเข้ามาจัดการรากเหง้าต่างๆ ของกิเลสตัณหาที่เราต่างเก็บสะสมพอกพูนกันอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

สิ่งสำคัญคือเราต้องสลัด หรือนำมันออกจากใจไปให้มากที่สุด เหมือนกระจกที่มีความใสอยู่แล้วในตัวมันเอง เพียงแต่เราหมั่นเช็ดถูอยู่เสมอๆไม่ให้ความสกปรกหรือฝุ่นละอองมาจับ เราก็สามารถเห็นภาพที่เข้ามาได้อย่างชัดเจน ใจของเราถ้าหมั่นทำความสะอาดอยู่เสมอก็ไม่ต่างกัน เครื่องมือที่ใช้ทำความสะอาดก็มีอยู่มากมาย ไล่ไปตั้งแต่ต้นในเรื่องของทาน ศีล สมาธิ และตัดถอนรากถอนโคนก็ด้วยปัญญาที่จะเป็นแรงพาหรือกำลังสำคัญที่จะนำพาเราออกจากโซ่ตรวนอันเหนียวแน่น เราจึงต้องใช้เครื่องมือที่แหลมคมในการตัดมันให้สิ้นซาก เพราะมีแต่ปัญญาที่จะทำลายตัวอวิชชาหรือความโง่ของเราเท่านั้นที่จะมาปราบหรือฆ่ามันให้ตาย ตายอย่างไม่อาจจะฟื้นคืนมาได้อีกตลอดไป

เพราะถ้าจะกล่าวของวังวนมันก็เริ่มมาจากความโง่ของเราหรืออวิชชาเป็นเหตุให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ เห็นรูปมากระทบตาเกิดวิญญาณขึ้นที่นี่ เสียงมากระทบหูเกิดวิญญาณขึ้นที่นี่ เป็นต้น ถ้ารูปดีก็เกิดความยินดี พอใจเป็นสุขเวทนาอยากได้มาครอบครอง ถ้ารูปไม่ดีไม่ถูกใจก็เกิดแรงที่อยากจะผลักไส เกิดแรงตรงข้ามคือเกลียดชัง เกิดทุกขเวทนาไม่อยากเอา ไม่อยากได้ เกิดตัณหา เกิดอุปทานยึดมั่นถือมั่นมากมายตามมา และเจ้าตัวนี้เป็นแรงส่งสำคัญที่จะเป็นเหตุของการก่อเกิดภพ ไม่ว่าจะคือกามภพ รูปภพ อรูปภพ ซึ่งภพจะเป็นตัวต่อสายป่านหรือที่มาของการเกิดคือชาติ แล้วก็ตามมาด้วยความชรา มรณะ โสกะความทุกข์สุขวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏอย่างไม่รู้จบ

จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องกำจัดมันออกไป ตัวสำคัญที่ทำให้เราต้องมาเผชิญวังวนดังกล่าวก็คือตัวอวิชชา ความโง่ที่ไม่รู้เท่าทันในทุกข์ดังกล่าว ตัดความพอใจทั้งปวงทั้งสุขทุกข์ที่จอมปลอมทั้งหลายดับมันเสียด้วยมรรควิธีในการดับทุกข์ ความโง่หลงยึดถือทั้งปวง ปล่อยวางความหนักต่างๆให้พ้นไปจากใจไปสู่ปัญญาญาณที่จะนำพาเราไปให้หลุดจากวัฏจักรแห่งการยึดถือ หลอกลวงเราไปได้อย่างแท้จริง........



..........การเข้าถึงนิพพาน ต้องตัดที่ตัวอวิชชาคือความโง่ หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ การเวียน ว่าย ตาย เกิด เกิดขึ้นเพราะสาวไปไม่ถึงวิชชา จึงเป็นเหตุให้เราต้องวนกลับมาสู่วัฏจักรอย่างไม่จบสิ้น ตัวอวิชชาคือความไม่รู้จักทุกข์ และดับมันให้ถูก เป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เราพอใจในการเกิด ไม่ว่าจะพอใจในมนุษยโลก เทวโลก พรหมโลก มีความพอใจเห็นว่าสวยสดงดงาม มีอุปาทาน ยึดติดอยู่ จึงทำให้เราต้องมาเกิดในโลกต่างๆ ตามจิตยึดถือ เช่น จิตยึดการทำบุญ จิตนั้นก็พาไปสวรรค์ จิตมักชอบสงบเจริญสมถภาวนาเป็นนิสัยแล้วก็ไปเกิดเป็นพรหม เป็นต้น เหล่านี้เกิดจากจิตมีความพอใจเป็นเหตุทั้งสิ้นจึงสะสมไว้ในจิต เช่นเดียวกับการเกิดเป็นมนุษย์ก็คือคิดอยากเกิด จึงเป็นเหตุให้จิตวิญญาณเข้าปฏิสนธิในครรภ์ ทำให้เกิดรูปนาม มีร่างกายคือรูป สิ่งที่ปรากฏเป็นรูปคือธาตุ ๔ และรูปอันปรากฏเพราะอาศัยธาตุ ๔ ส่วนนามคือสิ่งที่ไม่มีรูปร่างได้แก่ เวทนา สัญญา เป็นต้นเมื่อมีร่างกายแล้วก็เกิดมีอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ประสาท และใจ และก็เกิดสัมผัสกันกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเรื่องราวต่างๆ เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียงต่างๆ ก็เกิดเวทนา คือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เป็นสุข หรือรู้สึกเฉยๆ ซึ่งเหตุดังกล่าวก็จะเป็นปัจจัยต่อมาให้เกิดตัณหา เป็นขั้นตอนสำคัญที่ทำให้เราต้องมาเกิดในแดนต่างๆ เพราะเจ้าตัณหา คือความทะยานอยากที่ไม่มีที่สิ้นสุด ตัวตัณหาจะโยงไปให้ถึงอุปทานคือความยึดถือ ซึ่งตัวตัณหาและอุปทานนี้มีทั้งยึดถือว่าดี ชอบ รัก จึงปรารถนาอยากได้เป็นเจ้าของ หรือถ้าไม่ปรารถนาก็เช่นกันจะตรงข้าม เกลียดไม่อยากได้ก็จะผลักไสออกไปให้มากที่สุด ซึ่งเหตุดังกล่าวก็จะโยงใยเป็นเหตุให้เกิด นั่นคือปัจจัยให้เกิดภพซึ่งเป็นที่อยู่ของหมู่สัตว์ เมื่อมีภพคือความเกิดแล้วก็ต้องตามด้วยความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตามมา และก็ตามมาด้วยความเศร้าโศก คิดถึงสิ่งอันเป็นที่รัก ทุกข์จากการพลัดพรากถึงสิ่งอันเป็นที่รัก และความไม่สมหวังในสิ่งที่ตนหลงรัก หลงชอบใจ เสียใจที่ไม่สมปรารถนา

ดังนี้เป็นต้น จึงเป็นความเกิดแห่งกองทุกข์ทั้งปวงไม่มีที่สิ้นสุด

เราจึงต้องมีปัญญาหรือวิชชาที่จะทำลายตัวอวิชชาแห่งความโง่ออกไปเสียให้สิ้นซาก โดยทำความเข้าใจในทุกข์ที่เกิดอย่างแท้จริงว่าเห็นทุกอย่างไม่ว่าในมนุษยโลก เทวโลกและแม้แต่พรหมโลกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างแท้จริง ตัดความพอใจทิ้งเสียทั้งหมด ไม่คิดอยากจะเกิดในมนุษยโลก เทวโลก และพรหมโลกอีกต่อไป มีความพอใจในพระนิพพานอย่างเดียว กิเลสทั้งปวงก็ดับไม่มีเชื้อเหลือ เมื่อกิเลสดับจิตวิญญาณก็ดับ ไม่มีการเข้าปฏิสนธิในครรภ์อีกต่อไป

เมื่อจิตวิญญาณดับก็ไม่มีรูปนามคือร่างกายอีกต่อไป เมื่อไม่มีร่างกายก็ไม่มีอายตนะทั้ง ๖ อันเป็นประตูที่เป็นที่มาของการสัมผัส และเวทนา ตัณหา อุปาทาน คือ ความอยากได้ยึดเข้ามา หรือความไม่อยากได้ผลักไสออกไป ก็ไม่เกิดขึ้น ขาดจากการยึดถือใดๆ ทั้งปวงเป็นอิสระไม่มีอะไรที่จะมีอิทธพลมาสู่เราได้อีก ภพจึงมีไม่ได้ เมื่อไม่มีภพก็ไม่มีความเกิด ไม่มีความแก่ ความตาย ไม่ต้องเศร้าโศกร่ำไรรำพันอีกต่อไป ความดับของกองทุกข์ทั้งปวงจึงมีด้วยประการฉะนี้

จงตั้งความปรารถนาตรงไปที่พระนิพพาน ปฏิเสธความเป็นมนุษย์ เทวดา นางฟ้า และพรหมอีกต่อไป ตั้งใจไปพระนิพพาน

ข้อสำคัญการจะไปเช่นนั้นได้เราต้องมีปัญญาเห็นทุกข์อย่างแท้จริงเห็นทุกข์แล้วเข้าใจในทุกข์ จนที่สุดปลดความยึดถือทั้งปวงในสุขและทุกข์ เพราะมีปัญญาเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาตามเหตุปัจจัย ยอมรับมันเสีย และเข้าใจยอมรับถึงกฎของกรรมที่ทำให้เป็นไป ละวางอารมณ์ไม่ยึดถือใดๆ ที่จะมาเป็นตัวนำพาความเกิดได้อีกต่อไป เมื่อเรามีปัญญาเห็นอริยสัจได้อย่างแท้จริงแล้วย่อมเกิดวิชชาดับความหลงได้ในที่สุด นิพพานจึงเป็นที่หมายไม่ไกลนักขอเพียงแต่มีความตั้งใจอย่างแท้จริง..........

..........จิตที่เข้าถึงนิพพานจะมีแต่ความสงบสันติ ไม่มีความดิ้นรนหรือเอนเอียงให้หนักไปทางใดๆได้อีก เพราะเมื่อถึงจุดนั้นได้ มันจะต้องมีปัญญารู้ถึงความจริงของความทุกข์ทั้งปวงเห็นด้วยปัญญาว่า แท้จริงแล้วความทุกข์หรือความสุขก็มีค่าเท่ากัน ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ไม่จีรังอะไร เป็นของชั่วคราวที่อาศัยเหตุปัจจัย กุศลและอกุศลก็เช่นเดียวกัน ปัญญาที่เห็นได้ในระดับนี้จะมีความเฉียบแหลมรู้เท่าทันจนจิตมันยอมรับ จะเกิดความเบื่อหน่าย หยุดความดิ้นรน จิตจะปล่อยวางได้โดยอัตโนมัติ

ตราบใดที่ปัญญาของเรายังไม่แก่กล้า เราก็จะแสวงหาความสุข ผลักหนีทุกข์อยู่ร่ำไป มันจะเกิดความดิ้นรนไขว่คว้า ผลักไสอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าเราสะสมบำเพ็ญบารมีมากๆ เข้าจนเกิดปัญญารู้ว่า รูปและนาม หรือกายใจของเราเป็นทุกข์ เรียกง่ายๆ ว่าขันธ์ ๕ ของเรามันทุกข์ เพราะมันไม่เที่ยง มันเป็นก้อนทุกข์ที่เราฝืนจะให้มันสุขจีรังยั่งยืนมันย่อมเป็นไปไม่ได้ เมื่อฝืนไม่ได้ถ้ายึดมากก็ทุกข์มาก ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่ยึดเลยวางมันเสียมันย่อมไม่ทุกข์ ไม่มีความดิ้นรนให้เหนื่อยอีกต่อไป

แต่เพราะความโง่ของเราที่จะไม่ยอมรับ พยายามที่จะดิ้นรนเลือกเอาสุขและเลือกหนีทุกข์ ใจมันก็จะดิ้นรนไปเช่นนี้ไม่รู้จบ

แต่เมื่อใดเราสามารถเจริญจนมีปัญญารู้แจ้งแทงตลอด ในทุกข์และละสมุทัยคือเหตุแห่งทุกข์ เราก็สามารถแจ้งนิโรธคือความดับทุกข์ด้วยหนทางในการเจริญมรรคทั้ง ๘ สุดท้ายก็ลงที่ตัวปัญญา ที่สำคัญที่สุดก็คือ "การรู้ทุกข์นั่นเอง"

ฉะนั้นแล้วอย่าคิดว่าความทุกข์เป็นโจรร้ายที่ให้ผลทำร้ายเรา เป็นสิ่งที่เราไม่อยากพบเจอเสมอไป แต่มันเป็นพระเอกที่มีบทบาทสำคัญนำพาเราไปสู่ความสุขที่จริงแท้ในท้ายสุดได้เช่นกัน อยู่ที่เราจะฉลาดมากหรือน้อยเพียงใดต้องถามใจตัวเอง..........

..........ความทุกข์ ความสุขเกิดขึ้นที่จิต เราสามารถแสวงหามัน และสามารถดับมันไปได้ก็ด้วยจิตเช่นเดียวกัน มันเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวมากจนเรานึกไม่ถึง มัวแต่แสวงหาสิ่งไกลตัวเพื่อดับทุกข์ และดิ้นรนเพื่อหาสุขในทุกที่ทุกทาง มันก็ได้เพียงการหนีและดับมันได้ชั่วคราว ไม่ช้ามันก็เกิดขึ้นใหม่เป็นเช่นนี้อย่างไม่รู้จบ

ที่แท้แล้วถ้าเราหยุดการดิ้นรนต่างๆได้อย่างสิ้นเชิง เพียงแต่เรามีปัญญาเข้าใจ หยุดความคิดปรุงแต่งทั้งปวง การดิ้นรนหาสุข การดิ้นรนหนีทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

นั่นคือเราต้องทำใจของเราให้เป็นเช่นแผ่นดิน หนักแน่น มั่นคง แต่ไม่ยึดติด ปล่อยวางต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาหรือออกไปอย่างไม่มีผลกับใจของเราทั้งสิ้น

จิตที่พ้นจากอารมณ์ ขาดจากการปรุงแต่งแล้วทุกข์และสุขก็จะไม่มีอิทธิพลกับเราได้อีกต่อไป เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปตามธรรมดาของมันแต่เพียงเท่านั้น

แต่การที่เราจะทำเช่นนั้นได้เราต้องหมั่นปฏิบัติสะสม เราต้องฝืนอารมณ์ความเคยชินที่ก่อหวอดสร้างความเลวร้าย สร้างความหนักให้กับใจของเรา เราต้องต่อสู้อย่าให้มันมีอิทธิพลกับใจของเรา หมั่นมีสติรู้เท่าทันกับทุกสิ่งทุกอย่างอย่าไปดิ้นตาม เพราะมันมักจะมาหลอกลวงเราในรูปแบบต่างๆ ได้อยู่เสมอ ถ้าเราไม่มีสติ ขาดปัญญา อ่อนไหวไปตามมันเราก็จะพลาดท่าเสียทีมันได้อย่างไม่มีวันหยุด เท่ากับชีวิตนี้ของเราต้องพ่ายแพ้กับมันก็ยังไม่พอ ยังต้องสืบสายความพ่ายแพ้อีกต่อไปเรื่อยๆ ในชาติหน้าและต่อยอดไปได้อีกต่อๆ ไปอย่างไม่มีวันจบ

ดังนั้นถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะเริ่มมาดูใจเรา และพัฒนาใจของเราด้วย การสะสมพลังปัญญาบารมีทั้งปวงเพื่อไปสู่ใจที่ปลดปล่อยจากสิ่งร้อยรัดใดๆ ได้อีกต่อไป..........

..........การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง แต่จะใช้ชีวิตอยู่อย่างไรในทุกขณะให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้นมันยากยิ่งกว่า จะมีประโยชน์อะไรที่เรามัวแต่จับเจ่าอยู่ในความทุกข์ ปล่อยให้เวลาฆ่าเราไปจนถึงวันสุดท้ายโดยที่เราไม่ได้พัฒนาชีวิตในชาตินี้ของเราให้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด และก็ไม่รู้ว่าชีวิตในอีกต่อไปจะได้หวนกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ได้อีกนานเท่าใด ดังนั้นเมื่อเกิดมาแล้วอย่าให้ขาดทุน หรืออย่างน้อยให้เสมอตัวไม่พลาดท่าเสียทีตกต่ำไปกว่าที่เป็น

จริงแล้วความทุกข์มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เหมือนฤดูกาลที่ในแต่ละปีย่อมมีหลายฤดู แต่มันก็มีวาระที่เข้ามาและวาระที่จากไป ไม่มีอะไรที่จะยั่งยืนได้ตลอดไปในวัฏจักรของชีวิต และตัวความทุกข์จริงก็ไม่ได้ทำให้เราทุกข์เท่ากับความคิดที่ยึดในทุกข์ ไม่ยอมปล่อยหรือสลัดมันออกเสียที มันจึงให้ความทุกข์อยู่กับเราไม่รู้จบ

จงนึกถึงคุณค่าและความสำคัญของเวลาทุกนาที อย่าให้มันผ่านไปอย่างไร้คุณค่า ถ้าเราปล่อยให้เวลาหมดไปกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ หรือเรื่องไร้สาระต่างๆ เราก็จะไม่มีที่ว่างในชีวิตไว้สำหรับเรื่องที่สำคัญกว่า โดยเฉพาะการที่ต้องเสียพลังความคิด หมดไปกับความคิดฟุ้งซ่านทำร้ายตัวเราและทำร้ายคนอื่นอยู่ตลอดเวลา

จงนึกไว้เสมอว่า ทุกข์ใดๆ ก็ไม่ทำให้เราหนัก ถ้าเราไม่เอาใจเข้าไปแบกหรือผูกมัน จงวางมันเสีย สลัดความคิดแค้น ความเร่าร้อนออกจากใจแล้วค่อยๆ หันมาจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น คนมีปัญญามักมองเห็นโอกาสในทุกๆ ปัญหา ซึ่งจะตรงข้ามกับคนขาดปัญญามักจะมองเห็นปัญหาในทุกๆ โอกาส ความทุกข์จึงเข้ามาได้ตลอดเวลา

ถ้าเรารู้จักจัดสรรชีวิตให้ถูก วางอารมณ์ได้ถูกต้องถูกทางแล้ว อะไรก็ไม่สามารถทำร้ายหรือมีอิทธิพลต่อเราได้เลย เพราะใจของเราเป็นอิสระอยู่เหนือสิ่งใด พยายามระงับอารมณ์ไม่ดีต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้เท่าทันตัวล่อใจหรือกิเลส อารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา แล้วพยายามจัดการกับมัน โดยนำธรรมะมาใช้มาพัฒนาจิตของเราในการแก้ปัญหาให้ถูกต้อง และควรดีใจที่มันจะเป็นแบบฝึกหัดที่ดีในการนำพาชีวิตของเราให้พัฒนาไปได้ดีกว่าที่เคยเป็น

เพราะธรรมะที่เข้าถึงจิตใจได้อย่างแท้จริงแล้ว เราจะนำมาใช้ประโยชน์อย่างสูงสุดในการแก้ปัญหาความทุกข์ต่างๆ ที่เข้ามาได้อย่างถูกต้อง โดยเอามาเป็นกรณีศึกษาเป็นบทเรียน โดยไม่คิดจะโทษสิ่งใดให้เป็นการสร้างกรรมติดตัวเพิ่มขึ้นอีก เมื่อมีธรรมะในจิตใจแล้ว มันก็พร้อมจะละวางอารมณ์ทุกอย่าง เป็นภาวะจิตใจที่อยู่เหนือโลก ก็คืออยู่เหนือปัญหาทุกอย่างในโลกทั้งสิ้น

ดังนั้นถ้าเราจะพัฒนาธรรมะยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น จงขอบคุณความทุกข์ ความผิดพลาด ศัตรูที่ร้ายกับเรากับทุกๆ อย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพราะสิ่งนี้เองที่เป็นส่วนที่ทำให้เรามีปัญญา มีความเข้มแข็งมองโลกอยู่ในความเป็นจริง ไม่หลงประมาทอีกต่อไป

ขอบคุณความทุกข์ที่เป็นเพื่อนที่ดีคอยสอน เตือนใจให้ได้คิดความผิดพลาดนั่นคือบทเรียนราคาแพง เป็นครูสอนเราอย่างแท้จริงและเราก็จะไม่พยายามทำผิดอีก

สุดท้ายจงพอใจในตัวเองเสมอในสิ่งที่เราเป็น อย่าเปรียบเทียบตัวเองกับใคร แล้วทำให้ใจหดหู่ แต่เราจะพยายามเพิ่มคุณค่าให้ตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความปรารถนาดีกับทุกคน ขอบคุณทุกแบบฝึกหัดที่เข้ามาสู่ชีวิตของเรา เพราะมันจะเป็นแบบฝึกหัดที่ทำให้ทุกชีวิตของเราไปสู่เส้นชัยสุดท้ายของชีวิตได้ในที่สุดเช่นกัน..........

..........การหาเกราะป้องกันใจเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญ เป็นด่านที่เราควรจะสร้างขึ้น เพื่อตั้งรับไม่ให้ศัตรูเข้ามาทำร้ายใจของเราได้ เพราะถ้าเราเผลอโดยประมาทปล่อยให้ศัตรูกล้ำกลายเข้ามาโดยไม่ระวังหรือตั้งรับมันได้อย่างปลอดภัยแล้ว เราก็ย่อมจะถูกมันตีให้เพลี่ยงพล้ำ และเปิดประตูใจของเราได้สำเร็จ นั่นคือชีวิตของเราต้องตกอยู่ในอันตรายหลงติดอยู่ในบ่วงที่มันปูทางไว้ได้สำเร็จ กว่าจะหาทางออกพบแสงสว่างนำทางออกมาได้ก็อาจจะสายเกินแก้ไข

เกราะป้องกันใจก็คือ ตัวสติเป็นพื้นฐานเป็นเบื้องต้น ที่จะเป็นเหมือนยามที่เฝ้าระวัง เฝ้าคอยป้องกันไม่ให้ศัตรูมาจู่โจมดังที่หมายได้ ส่วนการจะทำลายล้างมันเมื่อมันล่วงเข้ามา และไม่อาจทำลายเราได้ก็ต้องมีปัญญาที่จะเข้ามาจัดการมันให้ถูกที่ถูกทาง และอย่างเหมาะสมตามลำดับไป

เกราะป้องกันใจ ด่านแรกที่สำคัญเราจะต้องมีศีล เป็นเกราะที่มีไว้เพื่อรักษาความปกติของจิตใจ เพราะศีลที่แท้จริงคือการสำรวมอินทรีย์ ไม่ปล่อยให้ใจหวั่นไหวไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ปล่อยใจไปกับความคิดปรุงแต่ง มีสติรู้เท่าทันความคิด ไม่ปล่อยการกระทำให้เป็นไปตามอารมณ์ต่างๆ ระวังกาย วาจาไม่ให้ไหลไปตามอกุศลกรรมที่ใจปรุงแต่งขึ้น มีการระงับระวังยับยั้งและเฝ้าระวังด้วยการมีสติกำกับไม่ให้เผลออย่างสำรวมระวัง จนศีลเฝ้ารักษาตัวเราเองโดยอัตโนมัติ พอรักษาศีลมากๆ เข้าใจก็จะเป็นปกติมากตามลำดับ จนเกิดความตั้งมั่นที่ใจ ศีลคุมใจละเอียดมากขึ้นเมื่อใจเกิดความคิดปรุงแต่งใดๆ ก็จะมีสติรู้เท่าทันควบคุมใจ ไม่ปล่อยให้ใจหวั่นไหวหรือไหลไปกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น นั่นคือการสำรวมอินทรีย์ไม่ให้ไหลไปตามประตูต่างๆ ในเบื้องต้นนั่นเอง

ส่วนเกราะป้องกันใจด่านที่สองที่ต้องสร้างขึ้นก็คือ การทำจิตให้ตั้งมั่น หยุดความคิดปรุงแต่งภายในใจไม่ปล่อยให้ใจคิดปรุงแต่งไปกับเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาสู่ใจ นั่นคือสลัดความคิดปรุงแต่งต่างๆ ที่เข้ามาเพื่อสร้างใจให้มีกำลัง ไม่หลงไปกับความคิดที่จิตไปรับรู้สิ่งต่างๆ นั่นคือหยุดความคิดทั้งหลายที่เข้ามา ปล่อยวางมันให้ทันท่วงที ไม่ต่อยอดเป็นเรื่องเป็นราวเป็นปัญหาต่อไป

แต่การจะทำเช่นนั้นได้ เราต้องมีเกราะป้องกันใจสุดท้ายที่สำคัญคือตัวปัญญา หรือการเจริญวิปัสสนาที่ต้องทำควบคู่กับสมาธิ การเจริญปัญญาก็คือการที่จิตกำจัดตัวความโง่หรืออวิชชาความมืดของจิต ด้วยการเข้าใจในความเป็นจริงของทุกสิ่งทุกอย่างว่า มันมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นธรรมดา หาความเที่ยงใดๆ ไม่มีตามกฎของไตรลักษณ์ของสรรพสิ่งทั้งหลายที่ล้วนตกอยู่ในกฎความจริงของ ความเป็นอนิจจัง ความเป็นทุกขัง และความเป็นอนัตตา นั่นคือทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ล้วนแต่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาเพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ไม่อาจตั้งมั่นอยู่ในสภาพเดิมได้ มันจึงเป็นทุกข์ เพราะเราไม่อาจบังคับบัญชาให้เป็นดั่งใจเราได้เลย

ดังนั้นเราจึงต้องปล่อยและวางมันเสีย เพราะรู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง เมื่อมีความคิดปรุงแต่งเข้ามาเราก็ต้องรู้เท่าทันมันว่า อารมณ์ที่เกิดขึ้นมันก็ชั่วคราวเอามายึดหมายใดๆ ไม่ได้เช่นกัน เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ไม่ช้ามันก็ต้องดับไป และพอคิดปรุงแต่งใหม่อีก ก็เกิดอารมณ์ใหม่ขึ้นอีก วนเวียนอยู่เช่นนี้ตามใจของเราที่เราหลงยึดปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราวตามกิเลสมากน้อยของใจวนเวียนอยู่เช่นนี้ ความทุกข์ก็จะเกิดตามมาไม่รู้จบเช่นกัน

ดังนั้น ทุกครั้งที่เกิดอารมณ์ขึ้นภายในใจ เราต้องใช้ปัญญารู้เท่าทันมันว่า เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ต้องดับไป หากเรามองได้เช่นนี้ใจของเราก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่น ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นมันก็เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์เช่นกันที่ว่ามันเป็นสิ่งที่กำลังมี กำลังเกิด กำลังเป็น และเดี๋ยวมันก็ดับไป ตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอะไรจะเอาเป็นที่หมายใดๆ ได้เลย แม้แต่อารมณ์ต่างๆ ก็เช่นกัน

หากเราหมั่นพิจารณาให้เห็นตามนี้แล้ว ความยึดมั่นถือมั่นว่านี่คือเราและของเราก็ย่อมลดลง สามารถใช้ชีวิตอยู่เหนือความทุกข์ได้ทั้งปวง ความทุกข์แม้เกิดก็ไม่สามารถทำอะไรใจของเราได้ต่อไป นั่นคือมีปัญญามองทุกอย่างได้ตามความเป็นจริง มิใช่มองตามสิ่งที่เห็นที่เรามักจะให้ค่าและยึดติดมันเป็นเรื่องเป็นราวได้อีก

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะสร้างเกราะป้องกันใจของเรา ก่อนที่ข้าศึกจะเข้ามาทำร้ายหรือทำลายเรา แล้วเมื่อถึงเวลานั้นเราก็คงได้แต่กล่าวคำว่าน่าเสียดาย..........

..........ธรรมะก็คือสิ่งรอบตัวที่เราสัมผัสอยู่ทุกวัน ถ้าให้แคบเข้าก็คืออยู่ที่กายและใจเรา กายก็คือรูป ประกอบกันเป็นขันธ์ ๕ ใจก็คือนามที่เราเกิดปัญหากันอย่างไม่รู้จบ ก็เกิดที่กาย ใจ นี้ กาย ใจนี้เป็นทุกข์มันไม่เที่ยง เราจึงต้องรู้ทุกข์ และปล่อยวางทุกข์ การรู้ความจริงของกายใจ ที่เกิดแห่งทุกข์ ก็คือการเข้าถึงธรรม

ธรรมะเป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจมันให้ถูก รู้ว่ากาย ใจ หรือรูป นาม นั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ยึดถือเอาเป็นเจ้าของเป็นตัวเป็นตนไม่ได้เลย ยึดเมื่อไรทุกข์เมื่อนั้น เพราะการไม่ยอมรับความจริงจึงเกิดการต่อต้าน หาทุกวิถีทางที่จะเอาชนะมัน เมื่อไม่เป็นไปตามปรารถนาจึงทุกข์ ดีกรีความทุกข์จึงอยู่ที่แรงยึดของเราว่ามีมากหรือน้อยเพียงไร ถ้ายึดมากก็ทุกข์มาก ถ้ายึดน้อยก็ทุกข์น้อย ถ้าปล่อยวางได้ก็จะไม่ทุกข์

ที่เราปล่อยวางไม่ได้เพราะมันยังเห็นว่ากาย นี้ใจนี้ ไม่ทุกข์ล้วนๆ ยังมีทุกข์บ้าง มีสุขบ้าง ปัญญายังแทงไม่ทะลุถึงความจริงว่ากายนี้มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย จิตก็เช่นเดียวกัน มันเป็นทุกข์ล้วนๆ ถ้าเห็นได้เช่นนี้มันจะปล่อยวางได้ทั้งหมด เรียกว่าเห็นอริยสัจ ถ้าเห็นอริยสัจจนไม่เกิดการยึดถือใดๆ ก็พ้นทุกข์ ได้ตามลำดับ

ดังนั้นทุกข์จึงต้องรู้และเข้าใจ ผู้ใดเข้าใจทุกข์ เข้าใจ อริยสัจและเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงความจริงในสิ่งทั้งปวง ก็จะพ้นทุกข์ได้ทั้งปวง จิตหลุดพ้นเพราะมีปัญญาแจ่มแจ้ง รู้ความจริงของกายของใจแจ่มแจ้ง รู้ว่าเป็นไตรลักษณ์แล้ววาง เราจะไม่อยากยึดถือมันอีก เรียกว่าเราห่างไกลความทุกข์มากขึ้น จนท้ายสุดวางได้อย่างแท้จริง ความทุกข์ก็พ้นจากเราไปได้อย่างแท้จริงเช่นกัน..........

..........เกราะป้องกันใจถ้าเราหมั่นสะสมมากๆ เข้า ก็จะเป็นบารมีที่จะนำพาเราไปสู่ความหลุดพ้น พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากลำดับความทุกข์มากไปสู่ความทุกข์ที่ค่อยๆ เบาลง จนปราศจากความทุกข์ที่จะมีอิทธิพลเหนือใจของเราได้อีกต่อไป เพราะลำดับขั้นของปัญญาจะค่อยๆ แทงทะลุถึงความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงว่ามันมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปได้อย่างไร ทุกข์ความไม่สบายกายไม่สบายใจต่างๆ เหตุของทุกข์ และวิธีปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ จนถึงการดับทุกข์ได้จริงต้องทำอย่างไร เหล่านี้มันจะค่อยๆ แจ้งชัดเนื่องจากปัญญามีความฉลาดมากเข้าๆ รู้เท่าทันข้าศึกศัตรู และหาทางป้องกันและกำจัดมันได้อย่างถูกต้อง จนสุดท้ายทำลายมันเสียจนสิ้น ไม่ต้องหวั่นเกรงว่าจะมีอะไรมาทำร้ายเราได้อีก

การจะทำเช่นนั้นให้ถึงที่สุดได้ ก็ต้องหมั่นเจริญสมถภาวนาควบคู่กับการเจริญปัญญา หรือที่เรียกว่าวิปัสสนา พร้อมทั้งมีศีลกำกับใจ เรียกว่ามีเกราะป้องกันใจ เพื่อเผชิญกับมันให้รอดปลอดภัยจากชั่วคราวไปจนกระทั่งถึงที่สุดของจุดหมาย

สิ่งสำคัญสมถและวิปัสสนาจะต้องเดินคู่กัน เหมือนเงาติดตามตัวเราไปทุกที่ โดยอาศัยซึ่งกันและกัน เพราะเมื่อจิตเราสงบแล้ว เราก็จะมีกำลังในการใคร่ครวญถึงความจริง เห็นที่เกิดแห่งสังขาร ว่ามันเกิดมาจากจิตของเรา และมันก็จะดับที่จิตของเรา มันเกิดจากการปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราวทั้งสิ้น วิธีดับก็คือ เราจะต้องเห็นโทษ เห็นภัย เห็นทุกข์แห่งสังขารทั้งหลาย มันถึงจะดับได้ เรียกว่าเกิดปัญญาเห็นอริยสัจ เห็นสัจจะความจริงของชีวิต เป็นวัฏจักรลูกโซ่วนเวียนไม่รู้จบ สืบเนื่องเมื่อสังขารความปรุงแต่งเกิดขึ้น มันก็เกิดความหลงหรือก็คือเกิดอวิชชาความหลง ซึ่งเจ้าตัวหลงนี่เองเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารสืบเนื่องกัน สังขารมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป นามรูปมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ อายตนะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ความกระทบถูกต้อง ผัสสะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาความทะเยอทะยาน ตัณหามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน การยึดถือ อุปาทานมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้

เกิดภพ ภพมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ คือความเกิด ชาติมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดชรา ชรามีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดพยาธิ พยาธิมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดมรณะ คือความตาย มรณะมีแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์วนเวียนเป็นเหตุเป็นปัจจัยอยู่เช่นนี้ พระพุทธองค์ท่านมีปัญญาอันเลิศจึงสามารถค้นพบหาความจริงของทุกข์ตามที่กล่าวมา

ทุกข์จึงควรกำหนด ควรพิจารณา และวางใจของเราให้ถูกทางถูกต้องอย่างเข้าใจ พิจารณาว่าทุกข์มาจากไหน มีอะไรเป็นปัจจัย ถ้าพิจารณาทวนกระแสก็คือ มาจากความตาย ความตายมาจากไหนเป็นเหตุปัจจัยก็มาจากความเจ็บไข้ ซึ่งสืบเนื่องมาจากความชรา ความชำรุดทรุดโทรม ความชำรุดทรุดโทรมก็มาจากชาติคือความเกิด เกิดก็มาจากภพคือเข้าไปตั้ง ภพก็มาจากอุปทานความยึดถือ ถ้าเรายึดถือที่ไหนก็ไปตั้งภพที่นั่น อุปทานก็มาจากตัณหา ความทะเยอทะยาน ตัณหาก็มาจากเวทนา ซึ่งก็มีทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา เวทนาก็มาจากผัสสะความกระทบถูกต้อง ผัสสะก็มาจากอายตนะตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรานี่แหละอายตนะมาจากรูป นามรูป รูปมาจากวิญญาณ วิญญาณมาจากสังขารสังขารความปรุงแต่ง สุดท้ายเหตุที่เกิดสำคัญให้เกิดสังขารก็คืออวิชชาคือความโง่ความหลงของจิตเรานี่เองพาให้เกิด วนเวียนไปเช่นนี้ไม่รู้จบ

นั่นคือหน้าที่ของเราเมื่อเกิดมาแล้ว เราต้องสร้างเกราะป้องกันของจิตไม่ให้จิตโง่หลงไปกับความปรุงแต่งต่างๆ แล้วยึดถือเอาเป็นเรื่องราวก่อให้เกิดทุกข์ เกิดโทษ เกิดภัยกับเราได้อีก ต้องให้เห็นความเป็นจริงในตัวที่เกิดทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อเราเกิดปัญญาเห็นมันได้อย่างแท้จริงแล้ว ก็จะเห็นว่าไม่มีอะไรที่เราจะยึดถือได้ทั้งสิ้นเพราะมันไม่มีตัวมีตนที่เราจะไปยึดถือมันได้เลย เมื่อเห็นเช่นนั้นได้จิตมันก็จะละวาง ละมานะ ปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ไม่อยากยึดถือใดๆ อีกต่อไปให้เป็นทุกข์จิตเมื่อเห็นแจ้งแล้วก็จะหยั่งถึงศีล ตั้งมั่นและรู้ถึงสิ่งต่างด้วยปัญญาอย่างแท้จริง รู้ในกองสังขารทั้งหลายให้พิจารณาวนเวียนตามที่กล่าวมา หาเหตุและผลจนเกิดปัญญาหยั่งลึกอย่างแท้จริง จนจิตคลายความยึดเหนี่ยวพร้อมสลัดส่งคืนมุ่งตรงแท้สู่พระนิพพานเป็นที่หมายในที่สุด..........

..........การแก้ปัญหาทางโลกแก้ได้ไม่มีวันสิ้นสุด มันเป็นปัญหาสะสมกันต่อเนื่อง เกิดจากกิเลส ตัณหา อกุศลกรรมของแต่ละบุคคล รวมกันเป็นปัญหาให้กับสังคม มาสู่ปัญหารวมมายังโลก สร้างความทุกข์กายทุกข์ใจไม่รู้จบ สืบเนื่องจากการกระทำกรรมที่มีผลกระทบต่อกัน จึงเป็นปัญหาที่แก้กันอย่างไม่มีวันจบสิ้น

แต่ธรรมะมีวันสิ้นสุด ด้วยการหยุดดูใจของเรา หยุดดูวันละนิดค่อยๆ สะสมจนเป็นกำลังใหญ่ ไม่ช้าความทุกข์ก็เข้ามาทำร้ายเราไม่ได้ ดูความเลวของจิตตัวเอง ที่ชอบหาเรื่องทำร้ายผู้อื่นยังไม่พอยังเฝ้าทำร้ายใจตัวเอง มีแต่เรื่องอกุศลคิดแต่จะจับผิดคนอื่น โจทก์โทษคนอื่นโดยไม่คิดจะโทษตัวหาความผิดตัวอยู่ร่ำไป ถ้าเราดีแล้ว เราคงไม่โทษคนอื่นทำร้ายใจตัวเองให้มันสกปรก เพิ่มความชั่วเพิ่มอกุศลกรรมให้ใจของเราจนยากแก่การชำระสะสางเราจะไปเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเองอยู่ทำไม นั่นเป็นสิ่งที่คนโง่เขลาชอบกระทำจนเป็นนิสัย สะสมเป็นสันดาน และมันจะเพิ่มมากขึ้นจนยากจะไถ่ถอน

ทางที่ดีแล้วเราควรให้ความสำคัญกับใจของเรา ชนะอกุศลกรรมต่างๆ ที่เข้ามาไม่ว่าจะเกิดจากอะไรเราไม่สนใจ เราสนใจแต่ใจของเรารักษาใจของเราให้ดี มีความเข้มแข็งต่อสู้กับอกุศลกรรมต่างๆ รู้จักหักห้ามใจไม่ไหลตามกิเลส

การจะทำเช่นนั้นได้เราต้องเข้าใจด้วยปัญญา ถึงการเกิดทุกข์และผลร้ายของมันที่เข้ามาทำร้ายใจเราอยู่ตลอดเวลา เราจะต้องรู้จักการวางใจของเราให้ถูกต้อง ไม่ดีดดิ้นไปตามกิเลสต่างๆ หรือเอนเอียงไปทางที่ทำให้ใจเศร้าหมอง และฟุ้งซ่านไปกับเรื่องต่างๆ จิตที่ดีจะต้องมีปัญญารู้ทันในทุกข์ ดูมันอย่างรู้เท่าทันและวางมันอย่างรู้และเข้าใจ การทำบุญก็ทำเพื่อชำระจิตใจให้ผ่องใส ให้ใจของเราเป็นสมาธิ ทำบุญโดยไม่ติดบุญ ทำเพื่อเป็นเครื่องอาศัยชำระจิตใจของเราให้เบิกบานและจะส่งผลให้ใจของเราสงบเป็นสมาธิง่ายขึ้น จนเป็นกำลังให้เกิดปัญญาในลำดับต่อไป

เมื่อใจสบายแล้ว การรักษาใจก็จะเป็นเรื่องง่ายปัญหาทุกอย่างที่จะนำพาไปสู่ความทุกข์ ก็จะหมดไป เพราะมีปัญญาเข้าใจทุกข์ เห็นตรงว่าความทุกข์ทั้งหลายนั้น เกิดจากเหตุอันใดและเราก็จะยอมรับมันโดยไม่โทษผู้อื่นอีกต่อไป

เพราะในที่สุดปัญญาที่ได้รับการฝึกที่ดีแล้ว ก็จะยอมรับและเข้าใจว่าชีวิตทุกชีวิตที่เกิดมาเป็นกระแสโอนในเรื่องของกรรมที่ล้วนต่างทำกันมาทั้งสิ้น กรรมหรือการกระทำของเราจะถูกใจหรือจิตของเจ้าของนั้นๆ เก็บสะสมรวบรวมมาไว้อยู่ในใจ จนเกิดเป็นกระแสของแรงบุญแรงบาป ที่จะส่งผลต่อตัวเจ้าของอยู่ตลอดเวลา ก่อเกิดเป็นพลังอำนาจการโอนถ่ายมาที่ตัวปฏิสนธิวิญญาณ นำพาสร้างสรรค์ให้เกิดมาเป็นไปตามแรงนั้นๆ ทั้งดี ทั้งชั่ว และผสมปนเปกันจนเกิดเป็นร่างกายและจิตใจที่เราเห็นในปัจจุบันนั่นเอง

ฉะนั้น จึงไม่ต้องสงสัยถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้นกับเราและผู้อื่นเพราะมันก็คือสิ่งที่เราสร้างขึ้น และเรานั่นเองเป็นผู้ทำลายมัน มิใช่ใครอื่นที่ไหนจะบันดาลเท่าตัวเรา จึงไม่ควรโทษใครควรยอมรับและพลิกผันชีวิตใหม่ของเราให้ดีขึ้น เราควรเอาความทุกข์ที่เราได้รับมาพิจารณาให้เป็นบทเรียน และตั้งปณิธานความเข้มแข็งด้วยสัจจะ ความตั้งมั่นลงสู่ใจว่าต่อไปนี้เราจะรักษาใจของเราให้ดี อย่างมีสติ หมั่นสะสมและตามรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา รู้ว่าสิ่งที่เข้ามาสู่ใจเรานั้นมันเป็นอารมณ์แบบใดรู้แล้ววางมันด้วยใจที่เป็นอุเบกขาไม่ว่าสิ่งที่เข้ามาจะดี หรือ เลว กุศลหรืออกุศล เข้ามาก็มีสติรู้ทันในอารมณ์ทุกอย่างที่เข้ามาให้ได้ตลอด หมั่นทำบ่อยๆ จนเป็นความเคยชิน เรียกว่ามีสติรักษาใจสติควบคุมจิต ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นน้อยลง เพราะจิตมีทุกข์เพราะเราหวั่นไหวไปกับสิ่งต่างๆภายนอกมันจึงกระทบมาถึงใจเรา เมื่อสติมากั้น เป็นเครื่องมือ เครื่องอาศัย เรื่องข้างนอกที่มีอิทธิพลหรือจะมาควบคุมจิตก็จะน้อยลงๆ ตามลำดับ นั่นคือทางออกจากทุกข์ และจะเป็นหนทางที่จะก้าวไปสู่หนทางดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง..........

..........สิ่งที่ผิดพลาดในชีวิตของคนเราก็คือการชอบหวนคิดถึงอดีต และเฝ้าเพ้อฝันถึงอนาคต และนำทั้งสองสิ่งมาเชื่อมโยงกับปัจจุบัน จนทำให้ชีวิตของเราจมปลักอยู่ในความทุกข์อย่างไม่รู้จบ และเพลิดเพลินกับความสุขจนรับไม่ได้กับเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญถึงความต่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งเพ้อฝันถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จนเป็นการทำให้จิตใจฟุ้งซ่านไม่มีสติ ในขณะปัจจุบันของในความจริงที่เราเป็นอยู่ สร้างเรื่องผูกพันให้มามัดตัวเองจนดิ้นไม่หลุด

จริงแล้วการอยู่ในปัจจุบันก็คือ ทุกขณะเราต้องเรียนรู้และยอมรับในสิ่งที่เราเป็น เพียงแต่เราเฝ้าดูและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ ก็ตามมันเป็นเรื่องที่เราจะต้องพบเจอะเจอและผ่านบททดสอบเหล่านั้นอย่างเข้าใจ เพราะทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตเราล้วนมีธรรมะแฝงซ่อนให้เรียนรู้อยู่เสมอ

ปัจจุบันเท่านั้นที่เราต้องคำนึงถึงและอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด อดีตเป็นได้แค่บทเรียนที่ให้เราแก้ไข ส่วนอนาคตเป็นได้แค่ทางที่เราจะต้องพยายามเดินไปให้ถึง โดยทำปัจจุบันให้ดีที่สุดเพื่อเป็นการปูทางไปในเป้าหมายที่ดีเช่นกัน เราจึงไม่ควรสนใจกับอดีตและอนาคต แต่ควรคำนึงถึงชีวิตในเวลานี้เท่านั้นว่าเราจะต้องทำเช่นไร เพื่อไม่ให้ผิดพลาดเหมือนที่เป็นมา และก้าวสู่อนาคตที่ดีต่อไปได้ในที่สุด

จงใช้ประโยชน์จากความผิดพลาดในสิ่งที่เราเคยทำมา ด้วยการสำนึกเสียใจให้มากที่สุด สำนึกเสียใจอย่างยอมรับจากใจที่ล้ำลึก นั่นคือการเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งเช่นเดียวกัน ที่สำคัญจงอย่าผลัดวันประกันพรุ่งในการที่จะเริ่มต้นแก้ไขข้อผิดพลาด และใช้คำว่า"ช่างมัน" เพื่อแก้ตัวถ่วงเวลาในการที่จะแก้ไข เพราะมันจะถูกบ่มเป็นความเคยชินสะสมจนยากจะแก้ไขได้อีก และความเคยชินนี่แหละคือสาเหตุสำคัญที่จะทำให้ชีวิต

ของเราเปลี่ยนไปจากสิ่งที่เราอยากหรือตั้งใจจะให้มันเป็น มันก็คือการสะสมความโง่ทางจิต ที่เราเฝ้าแต่นำมาพอกพูนเป็นกิเลสจนถึงที่สุดแล้วมันก็จะหวนกลับมาฆ่าเรา หรือได้รับความทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัส มันคือการก่อความโง่ขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผิดแล้วก็ยังเดินต่อไปอีก จากอดีตไปถึงปัจจุบันและต่อเนื่องไปถึงอนาคตที่มืดมิดไม่อาจพบแสงสว่างใดๆ ได้อีกต่อไป..........

..........ตราบใดที่เรายังหลงอยู่ในภาพลวงตาที่ปรุงแต่งเข้ามา หนทางที่จะก้าวไปถึงจุดหมายปลายทางก็ยิ่งหนีห่างไปไกล เพราะนั่นแสดงถึงปัญญาที่ยังเข้าไม่ถึงความจริงของโลก ว่าที่จริงแล้วสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราพบเห็นนั้นมันก็เป็นแค่ภาพลวงตาที่มาล่อลวงเรา หลอกเราให้หลงเข้าใจผิด เชื่อในสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่ใจของเรานำมายึดถือจากปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบสู่ใจของเรา

แท้จริงแล้วสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราพบเห็น มันก็แค่เป็นภาพลวงตา เป็นสิ่งจอมปลอม ที่จิตของเราหลงไปให้ค่าต่างๆ กับมัน ดังนั้นแล้วตัวต้นตอที่ก่อเหตุก็คือจิตของเรานั่นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราเห็นที่เราสัมผัส ได้ก่อทุกข์ นำสุขมาให้กับเราก็มาจากจิต ดังนั้นเราจะต้องเรียนรู้เข้าถึงต้นตอตัวต้นเหตุที่นำมาสร้างปัญหามาให้กับเรา จนนำมาซึ่งความทุกข์ไม่รู้จบ

ถ้าเรารู้ถึงต้นตอของความปรุงแต่ง รู้ลึกถึงเหตุของมันและดับมันที่เหตุอย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะพ้นทุกข์ได้ตามลำดับ จากเบื้องต้นไปเบื้องกลาง จนถึงเบื้องปลายได้ในที่สุด แต่คนทั้งหลายที่ยังเกิดทุกข์

เพราะมัวแต่พยายามแก้อาการ แก้ภาพลวงตาต่างๆ ที่เข้ามา แก้ได้ก็เพียงชั่วคราว หาได้ดับทุกข์อย่างแท้จริง นั่นเพราะสติปัญญายังไม่แก่กล้า ยังไม่เห็นความทุกข์นั้นจริงๆ ว่ามันเกิดที่เหตุใด จึงไม่รู้วิธีจัดการกับมันได้ จึงต้องวนเวียนทุกข์และสุขไม่รู้จบ

แต่เมื่อเราเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้โดยทวนกระแส เข้ามาเรียนรู้ต้นตอของมันจนเราเห็นถึงความจริง เห็นถึงสภาวะธรรมที่เข้ามาและเข้าถึงใจที่ปรุงแต่งตามสภาวะนั้น เห็นแล้ว เข้าใจว่า มันไม่เที่ยง เกิดจากจิตเรายึดถือสร้างเป็นเรื่องราว ก่อทุกข์ให้กับเราและผู้อื่น เมื่อรู้ทันแล้วเราก็จะปล่อยวางมันได้ เราจึงต้องหมั่นรู้ หมั่นดู รู้เท่าทันไม่หลงปรุงแต่งออกไปภายนอก จนสะสมจนเกิดปัญญารู้แจ่มแจ้งหมดความปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง นั่นคือจิตเราปล่อยวางความยึดถือในจิตได้ รู้ว่าจิตนี้เองมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วปล่อยวางมันเสีย ปล่อยวางจิตได้จริงแล้ว นั่นแหละถึงจะเรียกว่าเราพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง........

..........กระจกที่ใสสะอาดมองเห็นอะไรได้ชัดเจน ก็เกิดจากเราคอยหมั่นเช็ดถูอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้มันขุ่นมัวไปด้วยฝุ่นละอองคราบสกปรกต่างๆ จิตของเราก็เฉกเช่นเดียวกัน ถ้าจะให้ใจของเราใสสะอาด เราก็ต้องคอยขจัดกิเลสตัณหา รากเหง้าความชั่วที่เป็นอกุศลต่างๆ ออกจากใจ เรียกว่าหมั่นทำใจของเราให้ไร้ขยะ

ใจที่ไร้ขยะย่อมเป็นกำลังสำคัญที่จะนำเราไปสู่ความใสสะอาด ความผ่องใส มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาสู่ใจตามความเป็นจริง โดยไม่หลงไปตามภาพลวงตาที่เข้ามาหลอกล่อเราได้อีกต่อไปสิ่งที่เห็น สิ่งที่เราเคยสัมผัสว่ามันต้องเป็นเช่นนี้ มันก็คือสิ่งที่ใจของเราล้วนแล้วแต่สร้างมันขึ้นมา ปรุงแต่งไปตามเรื่องราวต่างๆ ตามความคิด ความหลงของตัวเอง ทั้งที่ความเป็นจริงแล้วในโลกนี่หาความเป็นจริงอะไรที่เราจะมายึดมั่นหมายได้เลย

เพราะความจริงของเรา อาจเป็นความไม่จริงของอีกหลายคน ในขณะเดียวกันความรัก ความเกลียด ความทุกข์ ความสุขก็ล้วนแต่ไม่เที่ยงมีขึ้นมีลงอยู่เสมอ จะเอาอะไรกับโลกแห่งสมมตินี้มิได้เลย จึงมีคำที่กล่าวเป็นคติเตือนใจว่า โลกก็เป็นเช่นนี้ จงทำปัญญาให้เห็นความจริงที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ว่ามันเป็นธรรมดาของโลก อย่าไปรู้สึกแย่กับมัน รู้ถึงความผันผวนปรวนแปรดังกล่าว อย่าตรึงตรวนใส่ไว้ที่ใจเรา อย่าไปเศร้าทุกข์ทนเพราะมันเลย อยู่เฉยๆ และทำใจให้ไร้ขยะ จึงจะผละความวุ่นวายจากใจได้ หนทางพระนิพพานไม่ห่างไกล อยู่ด้วยใจที่เป็นสุขว่างทุกข์เอย

นั่นคือการยอมรับความจริงของโลก ด้วยการไม่ติดโลก แต่ก็อยู่กับมันได้อย่างเป็นสุขด้วยความรู้ทันโลก และการจะทำเช่นนั้นได้ใจของเราเท่านั้นที่ต้องเป็นอิสระจากสิ่งร้อยรัดใดๆ ที่จะมาบีบรัดใจของเราได้อีกต่อไป..........

..........ระยะเวลาในการไปนิพพานของแต่ละบุคคล ย่อมขึ้นกับการสะสมบารมีมากน้อยต่างกัน แต่ขณะที่เรายังไปไม่ถึง กำลังใจยังไม่พอ เราก็ต้องหมั่นสะสมเสบียง หาทางขึ้นไปสู่ที่หมายให้จงได้ เบื้องต้นเราจะต้องสร้างกำลังใจของเรา และตั้งเป้าหมายและเดินไปตามเส้นทางที่ตั้งใจไว้อย่างไม่ไขว้เขว ไม่เอนเอียง แม้ระหว่างเดินทางอาจมีอุปสรรคมาขวางกั้นทำให้การเดินทางของเราต้องมีอันต้องยืดยาวออกไปจากที่ตั้งใจไว้ ก็ขอให้ตั้งกำลังใจใหม่ให้จงได้ อย่ายอมแพ้ต่ออุปสรรคจนปิดกั้นไปสู่ประตูแห่งชัยชนะ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วเราก็จะเป็นผู้แพ้ตลอดกาลโดยไม่อาจจะเอาชนะได้อีกต่อไป

ในขณะที่เรากำลังเดินทางไปสู่ดังจุดหมาย หนทางจะใกล้-ไกล ก็ช่างมันเถอะ หน้าที่ของเราคือหมั่นสะสมเสบียงเพื่อเป็นกำลังพาเราไปให้ถึงที่หมายได้อย่างปลอดภัยได้ในที่สุด ประตูชัย หรือจุดหมายของทุกชีวิตที่เราทุกคนรอคอย ก็คือการเข้าถึงพระนิพพาน ดินแดนแห่งความสว่าง สงบ และไร้ซึ่งความทุกข์ใดๆ มีแต่ความเย็น โล่งโปร่งเบา ไม่มีเครื่องร้อยรัดใดๆ ที่จะมาบีบตัวเราได้อีกต่อไป แม้ว่าในขณะนี้เราอาจจะกำลังเดินทาง ยังไปไม่ถึง เราก็ควรฝึกสะสมให้เข้าถึงกระแสแห่งพระนิพพานดังกล่าว ด้วยการวางใจของเราให้มีแต่ความสงบ ร่มเย็น ปลดปล่อย หรือสลัดความคิดต่างๆ ออกไปจากใจ เหลือแต่ใจที่มีแต่ความตั้งมั่น สงบ ผ่องใส เบิกบานด้วยปัญญาที่เข้าใจในโลก เข้าใจในธรรมได้ทั้งหมดทั้งปวง ยืนอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างหมดทุกข์หมดโศก อยู่เพื่อทำหน้าที่ เพื่อพัฒนาใจของเราให้ไปถึงที่สุด

นั่นคือหน้าที่การทำใจของเราให้เข้าสู่กระแสพระนิพพานในทุกๆ วันให้ได้มากที่สุด สะสมให้ได้แม้วันละเล็กละน้อย ข้อสำคัญจงอย่าผลัดวันประกันพรุ่ง ในการที่เราจะเข้าแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่มันจะมาฉุดใจของเราให้ห่างไกล หรือถอยหลังจากพระนิพพาน ไม่เช่นนั้นแล้วหนทางที่ตั้งใจไว้ ก็คงจะต้องสิ้นสุดหรือจบลงไปด้วยเช่นกัน..........

..........การทำนิพพานให้แจ้งมิใช่จะทำให้สำเร็จได้เพียงแค่วันเดียว มันต้องใช้เวลา หมั่นสะสม หมั่นตักเติมเต็มในชีวิตทุกๆ วันที่ยังเหลืออยู่ของเราทำให้เป็นนิพพานชั่วคราว ตราบใดที่ใจของเรายังเต็มไปด้วยกิเลสเครื่องร้อยรัดต่างๆ มาบีบคั้นเราให้ผิดปกติ ทำให้ใจเราลุ่มหลง มัวเมา หรือเคียดแค้นชิงชัง ริษยา อาฆาตแค้น เต็มไปด้วยความโกรธ ความโลภอยากจะได้ไม่สิ้นสุด เหล่านี้คือความผิดปกติของใจที่รองรับจากการกระทบแล้วมายึดถือ สร้างตัวสร้างตนให้ดิ้นรน ให้วุ่นวาย เช่นนี้แล้วอย่าหวังจะก้าวไปพระนิพพานได้ต่อไป ตราบใดที่เรายังไม่สามารถกำจัดสิ่งที่เรียกว่าขยะในใจของเราออกไป นิพพานก็ดูจะห่างไกลเกินฝันที่จริงแล้วแม้ในขณะนี้เรายังไปไม่ได้ แต่เราก็ควรฝึกให้ใจของเราเป็นนิพพานในปัจจุบันได้ และมันก็จะเป็นการวัดผลของเราในทุกขณะได้เป็นอย่างดีว่านิพพานนั้นอยู่ใกล้หรือห่างไกลตัวเราเพียงใด

ปัจจุบันจึงเป็นวิธีหนึ่งในการวัดผล ให้เราได้รู้ถึง ว่าเราพร้อมที่จะไปได้หรือไม่ ถ้าเรายังมีชีวิตที่เต็มไปด้วยอารมณ์ใจที่เร่าร้อน ขาดความเมตตา นำพาให้จิตใจเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา หาความสงบทางใจไม่ได้เลย พระนิพพานก็ย่อมหนีห่างจากตัวเราไปทุกทีๆ เช่นกัน

เราจึงต้องคอยดู วางอารมณ์ของเราให้ปกติอย่าดิ้นรนไปทางทุกข์หรือสุขใดๆ วางใจของเราให้เป็นกลางต่อทุกสิ่ง ไม่ว่าจะดี ชั่วรักชัง การที่ทำเช่นนั้นได้ เราต้องตั้งอารมณ์ไว้ด้วยความเมตตา ประกอบไปด้วยอุเบกขาคือความปรารถนาดีต่อทุกสิ่ง รวมถึงวางเฉยกับทุกอย่างแบบเข้าใจโลก อยู่กับโลกแต่อยู่เหนือโลกแบบคนรู้จักทุกข์ไม่ว่าจะมาในรูปแบบใด เราก็ไม่หวั่นไหวใดๆ นั่นคืออารมณ์ที่เราจะต้องหมั่นสะสมอบรมใจของเราอยู่เสมอๆ ผิดแล้วแก้ไข จนใจของเรามีปัญญาแจ้งชัดขึ้นมาได้ในที่สุด เมื่อถึงเวลานั้นแล้ว พระนิพพานที่เราเฝ้าคอยมาแสนนานก็คงจะได้พบในไม่ช้านี้เช่นกัน..........

..........ธรรมะกับธรรมชาติกับการหนีทุกข์เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกัน มันสอดคล้องกันอย่างแยกกันไม่ออกอย่างสิ้นเชิง ธรรมชาติคือความจริงที่ทุกคนต้องประสบ ธรรมชาติของการเกิดและดับ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติและมันก็คือความจริงที่เราต้องประสบ เหตุนี้เราจึงต้องทนทุกข์กับมัน เป็นทุกข์กับสิ่งที่มันเกิดขึ้นอยู่ทุกเวลา มีเกิด ก็ต้องมีตาย ไม่แก่ตายก็เจ็บป่วยตาย นั่นคือการดับ นำพาความทุกข์มาสู่เราอย่างมากมาย เราจึงต้องมีธรรมะเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งมานำพาให้ใจของเราดับทุกข์ หรืออย่างน้อยหนีทุกข์ไปได้ก่อนที่มันจะมาเล่นงานเราจนดิ้นไม่หลุด

ความทุกข์จึงเป็นธรรมชาติ เป็นความจริงอย่างหนึ่งที่เราต้องเรียนรู้ว่ามันต้องเกิดขึ้น และก็ต้องรู้ต่อไปอีกว่าสุดท้ายมันก็ต้องดับลงได้เช่นกัน มันเป็นธรรมะที่เราจะต้องเรียนรู้ศึกษาให้เข้าใจ ในแง่ความจริงที่ว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับคนส่วนใหญ่ ล้วนแล้วแต่เป็นความทุกข์ทางใจ ซึ่งเกิดจากมองเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความไม่เข้าใจ ด้วยความไม่ชัดเจน หากเราทำความรู้จักและศึกษาให้เข้าใจในเรื่องของชีวิตแล้ว เราจะรู้ว่าชีวิตในทุกขณะของเราในการดำเนินชีวิตล้วนแต่มีทุกข์แฝงอยู่ ไม่ว่าความทุกข์กายที่แฝงเข้ามาอยู่ตลอดเวลา และก็มีในส่วนของใจที่แทรกซึมได้ในทุกๆ ขณะเช่นเดียวกัน

แต่คนส่วนมากจะมาสนใจธรรมะ สนใจหาธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราก็ต่อเมื่อเราประสบกับความทุกข์ที่บีบคั้นเข้ามาในชีวิต และเราไม่อาจหาทางออกได้ในชีวิต ธรรมะจึงมีโอกาสเข้ามามีบทบาทกับเราได้ ซึ่งมันก็อาจสายจนเกินแก้ไข หรือไม่เราอาจจะถูกความทุกข์ดังกล่าวเล่นงาน จนยากที่จะถ่ายถอนมันให้ออกจากใจ จนนำพามาซึ่งโศกนาฏกรรมต่างๆ ที่เรามักพบเจอ

ในความจริงแล้วเราจึงไม่ควรประมาทให้ถึงเวลาดังกล่าว เราควรเรียนรู้กับธรรมชาติของชีวิต ศึกษาถึงความจริงที่รอบตัวเราทุกอย่าง

ที่มีอิทธิพลส่งผลถึงตัวเราถึงชีวิตของเรา เราควรทำความเข้าใจและนำมาปฏิบัติให้ได้กับทุกๆ วันในการดำเนินชีวิต กับทุกอย่างที่เข้ามาและทุกอย่างที่ออกไปในชีวิต ให้รู้ถึงปัญหาต่างๆ จะมากน้อยก็ให้รู้ว่ามันก็เป็นเช่นนั้น จริงแล้วมันก็ไม่มีอะไรที่เราจะนำมายึดถือได้เลย มันล้วนแต่เกิดจากเหตุปัจจัยที่นำพาให้เกิด และเหตุปัจจัยที่นำพาให้ดับ มันก็เป็นเช่นนั้น "คำว่ามันก็เป็นเช่นนั้น" มันก็คือความจริงของธรรมชาติที่ก่อเกิดมาให้มาเป็นสัตว์ บุคคล ตัวเราตัวเขา ของเรา ของเขา เท่านั้น

เราจงมองปัญหา มองด้วยปัญญาของเหตุที่เกิดและเหตุที่ดับในชีวิตประจำวัน มองให้ทะลุและเข้าใจ เมื่อใจของเราเข้าใจมันอย่างแท้จริงก็จะเกิดการวางเฉย เกิดอุเบกขาในใจและก็จะดับทุกข์ใจได้โดยไม่ยาก ด้วยการวางใจของเราแบบสลัดคืนธรรมชาติ อย่างรู้ว่าธรรมชาติคือความจริงที่เราต้องยอมรับ ความทุกข์ก็คือส่วนหนึ่งของความจริงที่เราต้องยอมรับ ธรรมะก็คือความจริงที่นำพาให้เราหลุดพ้น

เมื่อเราหยุดสลัดมันออกจากใจได้เสียแล้ว เราไม่ฝืนความจริงมันก็ไม่มีอะไรให้เราทุกข์ได้อีก ได้แต่ยอมรับในธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นยอมรับในธรรมชาติที่มันตั้งอยู่ และยอมรับในธรรมชาติที่มันดับไป มันก็เป็นเช่นนั้นเอง เพียงแต่ว่าการยอมรับและสลัดออกไปได้อย่างไม่ฝืนเราจะต้องหมั่นฝึก หมั่นทำความเข้าใจอย่างแท้จริงในทุกขณะในชีวิตต่อแต่นี้ไปที่เรายังเหลืออยู่ อย่าได้ประมาทนิ่งนอนใจได้อีก

เพราะไม่เช่นนั้นแล้ว เมื่อถึงคราวที่เราต้องประสบกับธรรมชาติประสบกับความจริงของชีวิต โดยไม่มีธรรมะมีตัวช่วยมานำทางเสียแล้วชีวิตของเราก็คงจะไม่อาจเดินไปได้อีก นั่นคือความหลง ความไม่ยอมศึกษาให้เข้าใจของชีวิตที่แท้ เราก็คงจะเป็นเหมือนกับทุกชาติที่ผ่านมาและผ่านไป มันก็เป็นเช่นนั้นเอง ได้แต่ต้องกล่าวคำว่าเสียดาย และเสียใจด้วยเช่นกัน..........

..........การเข้านิพพานอาจจะดูเหมือนยาก อาจจะต้องใช้เวลาบ่มเพาะให้กำลังใจเต็ม และรู้เข้าใจปัญหาได้อย่างถ่องแท้จนใจยอมรับ ปล่อยวางโดยอัตโนมัติ ปล่อยวางสลัดคืนไปกลับสู่ธรรมชาติของมัน ขันธ์ก็ไปตามสภาพของขันธ์ ส่วนใจเมื่อเต็มที่ก็รู้เท่าทัน ยอมรับมันอย่างจริงแท้ ปล่อยวางมันไม่ต้องการอะไรอีกแล้วนอกจากพระนิพพาน แต่ต้องเป็นใจที่ใสสะอาดหมดจดด้วยเครื่องร้อยรัดที่มาบีบคั้นใจได้อีก เท่ากับว่ากิเลสต่างๆ ไม่อาจมาทำอะไรเราได้อีกต่อไป ถ้าเป็นเช่นนี้ นิพพานนั้นอยู่แค่เอื้อม ไม่หนีไกลไปจากเราแน่นอน

แต่เมื่อเรายังไม่อาจจะรู้ได้ถึงวันนั้น เนื่องจากความโง่หรืออวิชชายังมีอยู่ เรายังไม่สามารถปล่อยมันได้จริงได้เต็มที่ เราก็ต้องอดทนด้วยการฝึกหัด วางอารมณ์ของเราและวัดผลในทุกขณะ เรียกว่าทำอารมณ์นิพพานชั่วคราวให้เป็นเครื่องอาศัยของใจ เพื่อเตรียมพร้อมสะสมในการไปนิพพานได้อย่างแท้จริงต่อไป

การวางอารมณ์บางครั้งเมื่อกำลังใจเรายังไม่ถึง หรือบารมีของเรายังอ่อน ไม่แก่กล้าพอที่จะต้านกิเลสที่เข้ามาได้ เราก็ต้องปล่อยไปชั่วคราวเพื่อตั้งหลักใหม่ แต่จงอย่าท้ออย่าถอยโดยเด็ดขาด ไม่เช่นนั้นแล้วกิเลสมันก็จะกัดกลืนกินเราได้โดยไม่รู้ตัว เรียกว่าต่อไปถ้าเราปล่อยไม่ยอมปฏิบัติและแก้ไขมันเสียแล้ว เราก็จะพ่ายแพ้มันโดยอาจจะไม่สามารถจัดการมันได้อีก มันก็จะพ่ายแพ้อย่างไม่มีวันจบสิ้น

มีกุศโลบายที่อาจจะเป็นการหาตัวช่วยใหม่ ในการช่วยเราให้ประสบผล ทำให้เรารู้จักวางอารมณ์ได้ง่ายขึ้นก็คือ การเปลี่ยนมุมมองมองโลกในแง่บวก คิดสรรในแง่ดีอยู่เสมอ มีเมตตาปรารถนาดีกับทุกคนเหล่านี้จะช่วยให้ใจเราผ่องใส เบิกบาน นั่นคือรู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดด้วยการมองโลกในแง่ดี ให้เข้าใจว่าทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกันหมด ทุกคนเป็นสัตว์โลกที่มีกรรมเป็นกำเนิด กรรมคือการกระทำต่างๆมาบีบคั้นให้เราทำชั่ว และกระทำความผิดต่อตนเองและผู้อื่น

ส่วนกรรมดีส่งผลให้เรารับแต่สิ่งที่ดีมีความสุข ดังนั้นเหตุที่เกิดขึ้นกับเขากับเราต่างๆ ก็เกิดจากอำนาจกรรมที่มาส่งผลแทบทั้งสิ้น เมื่อเราเข้าใจตรงนี้เสียแล้ว เราก็จะยอมรับมันและไม่คิดจะทำร้ายใครได้อีกเพราะมันจะเป็นการเพิ่มต่อยอดกรรมไม่รู้จักจบสิ้น ต่อไปเมื่ออะไรเข้ามาในชีวิต เราก็จะวางมันได้และยอมรับมัน ได้โดยไม่ยากเลย นี่คือการรู้จักมองปัญหาได้อย่างถ่องแท้โดยการเปลี่ยนความคิดที่ดี ไม่คิดทำร้ายใคร มีเมตตา ประกอบด้วยอุเบกขา เฉยต่อทุกสิ่งที่เป็นสมมติไม่ยึดติดต่อโลกธรรม ๘ ให้หนักใจอีกต่อไป

ในที่สุดเมื่อเราสามารถฝึกการวางอารมณ์ได้บ่อยๆ จนใจมันสามารถปล่อยวางได้อย่างแท้จริงแล้ว นิพพานชั่วคราวที่คอยหมั่นสั่งสมมากเข้า มากเข้า ก็จะเป็นพลังอันยิ่งใหญ่นำพาเราไปสู่นิพพานที่แท้จริงได้ในที่สุด..........

..........ชีวิตนี้สั้นนัก เราจะมีเวลาเดินทางไปได้อีกมากสักเท่าใด หมดลมหายใจเมื่อใดก็หมดเวลาเช่นกัน ไม่มีอะไรมาประกันได้ แม้ลมหายใจที่อยู่ติดตัวเรา มันก็พร้อมจะจากไปได้อยู่ตลอดเวลา โดยไม่มีวันสั่งลาหรือบอกกล่าว ดังนั้นแล้วจงใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่มีคุณค่าใดที่จะมีค่าเท่ากับเรานำพาชีวิตของเราไปให้ได้ถึงจุดหมายสูงสุด นั่นคือปราศจากความทุกข์ทั้งมวล เป็นอิสระจากเครื่องบีบรัดหรือร้อยรัดใจด้วยกิเลสใดๆ ได้อีก นั่นคือความสุขที่แท้จริง

แต่ในระหว่างการรอคอยไปดังที่หมาย เราต้องหมั่นสะสมเสบียงไว้ให้มากที่สุดไว้ที่ธนาคารใจของเรา ได้มากได้น้อย เราก็ต้องขยันหมั่นสร้าง หมั่นอดออมฝากไว้ ในแต่ละวันเราควรจะนำมาพิจารณาผลบวกผลลบจากการดำเนินชีวิตของเรา ว่าเพิ่มยอดหรือลดยอดธนาคารใจของเราไปมากหรือน้อยเพียงไร นั่นก็คือการแสดงผลกำไร ขาดทุน หรือว่าเสมอตัวจากทุกการกระทำ และเมื่อถึงสุดท้ายก็จะเป็นตัวบ่งชี้ได้ดีว่าเราสามารถจะไปยังที่หมายได้มากหรือน้อยเพียงไรด้วยเช่นกัน

ในชีวิตประจำวันที่เราจะต้องผจญกับเรื่องราวต่างๆ มากมายที่เข้ามาไม่ว่าจะเป็นบุคคลภายนอก ที่หวังดีประสงค์ร้าย หรือจากปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อใจของเรา เราจะมีวิธีรับมือมันได้อย่างไร เบื้องต้นเราจะต้องตั้งจุดมุ่งหมาย และมีกำลังใจในการนำพาชีวิตไปให้ถึงจุดหมาย เมื่อมีสิ่งใดเข้ามาทำให้เราท้อ หมดกำลังใจ ทำให้เราก้าวผิดทางไป เราก็ต้องตั้งต้นใหม่ สร้างกำลังใจใหม่เพื่อเดินต่อไปให้ถึงจุดหมายให้จงได้ พร้อมกับค่อยสะสมธนาคารใจของเราต่อไป เมื่อใจของเราสะสมได้เต็มสมบูรณ์แล้ว เราก็ไม่ต้องหวั่นเกรงอะไรได้อีก เพราะเรามีหลักประกันที่มั่นคงเพียงพอที่จะเป็นเสบียงที่จะก้าวไปได้สำเร็จ

ดังนั้นจงอย่าท้อ เมื่อเผชิญอุปสรรค อย่าหมดกำลังใจในการสะสมเสบียงที่ธนาคารใจของเรา แม้จะมีสิ่งใดมาฉุดคร่าให้เราขาดการ

สะสมเสบียงบ้างในบางขณะ ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ก็ขอให้เราตั้งต้นใหม่ในการเพิ่มยอดเติมเต็มให้กับธนาคารใจของเรา เพื่อว่าสักวันหนึ่งเราจะได้ไปดังที่หมายตามที่ตั้งใจไว้ได้ในที่สุด..........

..........เมื่อผู้ใดอยากพ้นทุกข์ ก็ให้วางสุขเสีย สุขกับทุกข์นั่นมันอยู่ใกล้กันจนแยกไม่ออก เนื่องจากจิตของเราไม่รู้จักวางให้ถูกให้ควรจึงก่อทุกข์อยู่ร่ำไป ความจริงแล้วถ้าเราอยากจะพ้นทุกข์ เราก็ควรวางสุขเสีย ครั้นวางสุขแล้วความทุกข์ไม่ต้องวางก็หายไปเอง

ดังนั้นความสุข ความทุกข์ เป็นของคู่กัน ที่เราไม่ควรให้ค่าแก่ทั้งสุขและทุกข์ เมื่อเราไม่หวังสุข ไม่เอาทุกข์ มันก็คือธรรม

ธรรมคือตัวปัญญารู้ความจริงไม่ดิ้นรนหาสุข ไม่ดิ้นรนหนีทุกข์ใจวางอารมณ์เป็นกลางอยู่เสมอๆ แม้มีความทุกข์เข้ามาเราก็จะไม่ร้อนใจมีความสุขเข้ามาก็ไม่ลิงโลด รู้เท่าทันอารมณ์ที่ขึ้นลงอยู่ตลอดเวลาด้วยตัวอุเบกขา รู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น รู้ทันบ่อยๆ ความฉลาดก็มากขึ้นจิตจะค่อยๆ ถึงธรรมอีกไม่ช้า

จงอย่าเอาขยะของคนอื่นมาใส่ไว้ในใจตนเพิ่มขึ้นอีก สกปรกในใจตนยังไม่พอ ยังเพิ่มพูนความสกปรกของคนอื่นเพิ่มขึ้น ขัดยังไงก็ไม่มีหนทางที่จะสะอาดได้ เพราะมันมีแต่นำทุกข์ นำขยะเข้าบ้านอยู่ตลอดเวลา ความสุข ความสะอาดจะมีได้อย่างไร

หน้าที่ของเราคือมาสร้างบารมีมา ทำขยะในใจตนออกไปให้มากที่สุด และมีเมตตาช่วยขจัดขยะของคนอื่นด้วย นั่นคือสิ่งที่เราต้องคำนึงถึง แต่ส่วนใหญ่แล้ว เรามักจะชอบลืมหน้าที่ของตน เกิดมาทั้งทีนอกจากจะไม่ขจัดขยะ ขจัดความสกปรกออกจากใจที่เราสะสมมานานเรากลับไปเพิ่มขยะ เพิ่มความสกปรกมาสะสมเพิ่มเข้ามาอีก มันจึงส่งกลิ่นเหม็นเน่าตลอดเวลา รับทุกข์ในชาตินี้ยังไม่พอ ยังสะสมมันเพิ่มขึ้นๆ ไม่รู้จักหยุดต่อไปอีกนานแสนนาน..........

..........คนเรามักจะหลงในสิ่งที่เห็นมากกว่าสิ่งที่เป็น โดยลืมความจริงสิ่งหนึ่งที่ว่า สิ่งที่เราเห็นมักไม่ใช่สิ่งที่เป็น แต่เรามักจะเชื่อและพึงพอใจกับมัน ชื่นชมมันอย่างแยกไม่ออกติดกับหลงความลวงจนไม่รู้จบ

จริงแท้แล้วสิ่งที่เราเห็นมักฉาบไปด้วยภาพลวงตา หลอกเราให้คล้อยตามไปได้อยู่เสมอ เช่นเห็นความไม่สวยว่าเป็นของสวย ทั้งที่เป็นจริงความสวยที่เห็นนั้นมันเพียงภาพลวงตาหลอกเรา ให้หลงไปกับรูปภายนอกที่ห่อหุ้มไปด้วยหนังกำพร้ากับของเน่าเหม็นต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตับ ไต ไส้ เลือด น้ำเหลือง ฯลฯ ถ้าไม่มีอะไรมาปกปิดของภายในเหล่านี้ ก็คงจะน่าสะอิดสะเอียนและแม้แต่บรรดาขี้ต่างๆ ที่ออกมาจากร่างกาย อันเป็นของเสียที่ต้องกำจัดทิ้งไป ไม่ว่าจะเป็น ขี้ตา ขี้มูก ขี้ไคล อุจจาระ ปัสสาวะ ล้วนแล้วแต่เป็นของน่าสะอิดสะเอียนทั้งสิ้น โดยเฉพาะน้ำลายที่เป็นของที่อยู่ในปากของเราเอง ถ้าเราบ้วนออกมาเราเองก็ยังรังเกียจไม่อาจจะกลืนกินมันได้อีก มันเป็นของสกปรกที่เราไม่อยากจะสัมผัส และเมื่อความเสื่อมของเราเริ่มมากขึ้น ความเสื่อมต่างๆ ก็มากตามไปทีละน้อย จากเห็นไม่ชัดด้วยสายตาก็เริ่มมองเห็นความชรา ผมเริ่มขาว ฟันเริ่มโยก รอยเหี่ยวย่นต่างๆ เริ่มมาเยือน มันจะปรากฏให้เห็นจนเรารับไม่ได้ หาทุกวิถีทางที่จะมาพิชิตมัน เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะไม่เห็นถึงความสวยใดๆ ได้เลย มีแต่ความสกปรกความเสื่อมที่จะคร่าเราไปได้ทุกเวลา

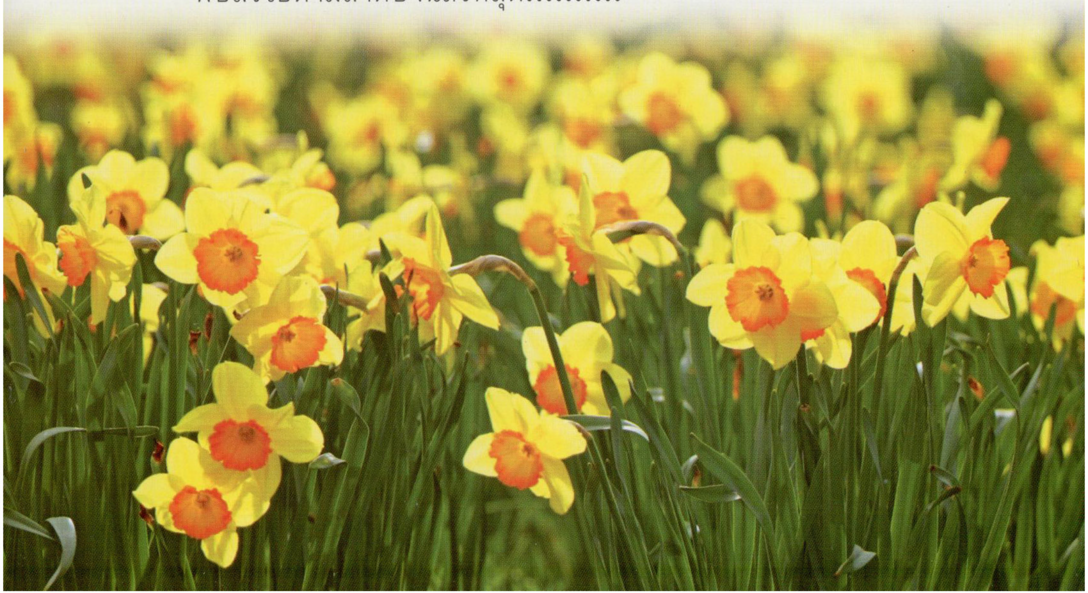
จะเห็นว่าการมองจากที่เห็น มันล้วนแต่ภาพลวงตาให้เราได้ชื่นชมเพียงชั่วคราว หาได้เป็นความจริงตามที่มันเป็นจริง เพราะในความจริงเรามักจะยอมรับมันไม่ได้ เรามักจะปฏิเสธและหาทางเลี่ยงมันโดยตลอด เมื่อถึงเวลาที่เราต้องเผชิญกับภาพความจริงเหล่านั้น เราย่อมเป็นทุกข์ และหาทางออกที่มักผิดพลาดอย่างน่าเสียดาย

จริงแล้วการมองตามที่เห็นมักจะทำให้เรามองความจริงอย่างบิดเบือนไปตลอด ไม่ว่าเรื่องใดที่เข้ามาในชีวิต จนเรามักจะทำทุกอย่าง

ให้ได้ ไขว่คว้ามันให้ได้มากที่สุด เช่นว่า ต้องร่ำรวย จึงจะมีความสุขในชีวิต โดยลืมความพอดี พอเพียงที่ควรมี เมื่อทำไม่ได้ก็ทุกข์เห็นว่าการเอาชนะคนอื่น เมื่อเขามาทำร้ายจิตใจเราก็ต้องโต้ตอบให้เขาไปเช่นกัน เขาด่าเรา เราก็ต้องด่าตอบ เขาเกลียดเรา เราก็ต้องเกลียดตอบ เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งการทำแบบนี้ดูเหมือนดี แต่เราลืมมองไปว่ามันคือการเก็บความโกรธ เกลียด นั่นคือกิเลสความร้อนรุ่มไว้ในใจตน มันจะดีไปได้อย่างไร นั่นคือการมองจากที่เห็น มักจะมองในสิ่งที่หยาบๆ จากภาพลวงตาให้เราหลงตามไปต่างๆ

โลกเรานี้มักจะมีแต่ความหลงมาจัดสรรต่างๆ อยู่เสมอ หลงในสันดานที่สะสมไว้มานานยังไม่พอยังมาสะสมความหลงเพิ่มขึ้น สร้างขึ้นมาจากความนิยมที่สังคมปอปั้นหรือเพิ่มขึ้นด้วยการหลงสิ่งต่างๆ ที่มาชักจูง หลงดื่มเหล้า เสพยา ให้มันหลงบ้าไปมากขึ้นอย่างกู่ไม่กลับ

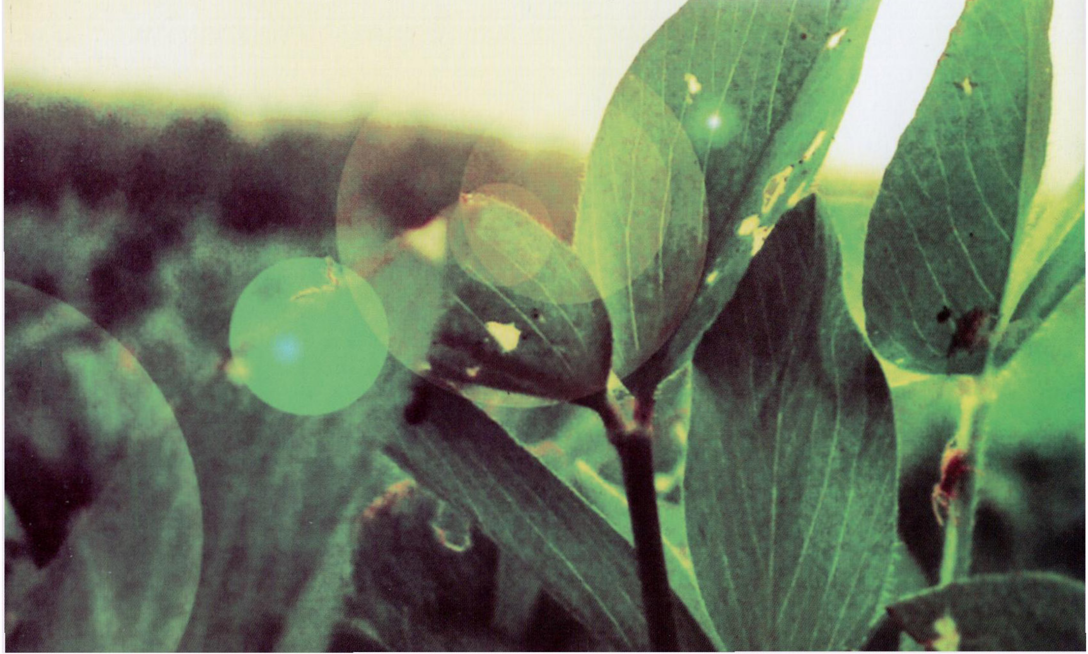
ความหลงนี้ถ้าเราไม่พยายามที่จะกำจัดมันให้สิ้นซากเสียแล้ว มันก็จะต่อยอดความเกิดแก่เราสืบต่อไปอย่างไม่อาจจะกลับมาได้อีกนานแสนนาน หนทางที่เรากำจัดมันเสียได้ จึงอยู่ที่เราจะต้องเห็นมันด้วยปัญญาและยอมรับมันได้ตามสิ่งที่มันเป็น ความหลงต่างๆ จะค่อยๆ ลดพิษสงไปตามลำดับจนถึงที่สุด..........



..........ความคิดกับใจเป็นของคู่กัน ความสุข ความทุกข์ก็มาจากความคิดโยงมาถึงใจ ความคิดดีย่อมนำมาซึ่งความสุขใจ ตรงข้ามกับความคิดร้ายย่อมนำพาความทุกข์ ความร้อนรุ่มให้ใจอยู่เสมอๆ ถ้าเราสามารถแยกความคิดออกจากใจเสียแล้ว ใจก็ส่วนใจ ความคิดมันก็คือความคิดแยกออกจากกันเสียได้ มันก็ไม่มีอิทธิพลกับใจเราได้อีกต่อไป

แท้จริงแล้วที่เรายังติดโลก ติดทุกข์ ติดสุข ก็เพราะใจของเรามายึดถือความคิด โดยเราหลงไปคิดว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งจริง สร้างเรื่องสร้างราวไม่ว่าเรื่องเล็ก เรื่องใหญ่ เรื่องสุข เรื่องทุกข์ เอามายำปรุงแต่งสีสันเครื่องปรุงรสต่างๆ นานา จนกลายเป็นฉากละครเป็นบทบาทต่างๆ กันไปมากมาย ปรุงแต่งยังไม่พอยังเพิ่มความเข้มข้นด้วยการผูกติดมันไว้อย่างเหนียวแน่น จนไม่สามารถแยกมันออกไปได้ มันกลายเป็นปมที่ฝังแน่นจนยากจะถ่ายถอน และแก้ปมให้หลุดจากมันได้

ถ้าเรารู้ทันมัน แม้มันจะเข้ามา เราไม่ไปวิ่งตามหรือไหลไปตามแรงดึง ปล่อยให้มันเข้ามาและก็ปล่อยให้มันออกไป ตามธรรมชาติของมันโดยเราเพียงแต่มองดู มันก็ไม่สามารถอยู่เหนือเราได้ต่อไป



นั่นคือสลัดความคิดดังกล่าวต่างๆ ออกให้หมด รู้ทันความคิดว่ามันก็คืออารมณ์ที่เกิดจากการปรุงแต่ง ร้ายก็ดี ไม่ร้ายก็ดี มันเป็นผลจากการที่เรานำมาแล้วใจก็จะไปผูกยึดไว้ตามความคิดนั้นๆ ถ้าเราสลัดความคิดออกไปเสียจากใจได้แล้ว เห็นว่าความคิดก็อยู่ส่วนหนึ่งใจก็อยู่ส่วนหนึ่ง เมื่อความคิดเข้ามาเราก็รู้ทันมัน ไม่สนใจใยดี เพียงแต่รู้ เมื่อรู้แล้ว ก็ปล่อยวางมันเสีย ไม่ไปเพิ่มค่าหรือยึดถือมันเสีย

ใจของเราเมื่อรู้ทันบ่อยๆ เข้า มันก็จะตั้งมั่น ไม่โอนเอียงมีกำลังที่จะนำมาใช้ตัดกิเลสที่ละเอียดต่อไปตามลำดับ เรียกว่าเกิดปัญญา เห็นทุกข์จากการยึดถือ รู้ทันการปรุงแต่งที่เกิดจากความคิดนั้น แยกจิตแยกความคิดได้อย่างเด่นชัด มีแต่รู้ทัน รู้ทัน แล้วปล่อย จนจิตเกิดปัญญาวางอุเบกขาในทุกสิ่ง

ว่าที่สุดแล้วมันก็คือความโง่ความหลงที่นำพาเรามาให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย นำมาซึ่งความทุกข์มากมาย นำมาซึ่งความสุขจอมปลอม ให้เราหลงยึดถือ ว่ามันเป็นความจริงและเราก็ตกอยู่ในหลุมพรางดังกล่าวมาเสียนาน ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะปฏิวัติตัวเองในการที่จะตั้งใจให้แน่วแน่ที่จะนำพาเราให้หลุดจากกองทุกข์ หลุดออกจากความสุขที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร ไปสู่ความสุขที่จีรังยั่งยืน ไม่ต้องอิงกับสุขๆ ทุกข์ๆ ดังที่เคยเป็น หรือจะรอจนกว่าลมหายใจจะหมดลมไปดั่งเช่นในทุกๆ ชาติที่เคยเป็น..........

..........กิเลสทั้งปวงที่มีพิษสงร้ายกาจ ไม่มีอะไรเทียบได้กับความหลง มันเป็นศัตรูในคราบมิตรแท้ ที่อยู่ทุกหนทุกแห่ง แฝงไปในทุกสิ่ง ชวนให้เราเชื่อ เราหลงเพลิดเพลินไปกับมัน และในขณะเดียวกันก็มักจะทำให้เราไขว้เขวปฏิเสธความจริงของสิ่งทั้งปวงว่ามันหลอกเรา พิษสงของมันยังกระจายสร้างลูกหลานอื่นๆ อีกมากมายตามมา สร้างความโกรธเกลียด อาฆาตพยาบาท ไม่อยากได้ไม่อยากให้เป็นเช่นนั้น สร้างความโลภความต้องการ ความทะเยอทะยานไม่มีที่สิ้นสุด ผลร้ายของมันจึงก่อภัยร้ายต่างๆ กระทบกับตัวเองยังไม่พอยังแผ่ไปถึงสังคมต่อประเทศชาติ และต่อโลกตามมาในที่สุด

ความหลงก็คือตัวโง่ หรือตัวอวิชชาที่จิตของเราสะสมมานานจนยากกับการถ่ายถอน กล่าวได้ว่าอวิชชาเป็นยอดของสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ แต่ที่เรายังค้นหาไม่เจอก็เพราะมันถูกปิดบังไว้อย่างแยบยล แนบเนียนเสียจนเราคาดไม่ถึง จึงหลงทุกข์ หลงโศกไปไม่พ้นจากวังวนนี้ไปอีกแสนนาน

มหาสติ และมหาปัญญาเท่านั้นที่จะดึงเรา ให้พ้นจากบ่วงมารนี้ สติปัญญาอย่างอื่นอย่างใดจะถอนไม่ได้ฆ่าไม่ได้ ทำได้บ้างก็เพียงชั่วคราวให้เราชะล่าใจ ให้เราหลงติดกับมันได้อีก หนีมันไม่พ้นเสียที กำจัดมันไม่สิ้นซากต้องมีมหาสติมหาปัญญาเท่านั้นที่จะสู้ห้ำหั่นกับมัน จึงเรียกได้ว่าเป็นยอดของมรรค หรือวิถีทางที่จะนำพาเราไปสู่ความหลุดพ้นได้อย่างแท้จริง

ดังนั้นการจะทำเช่นนั้นได้ เราต้องหมั่นเพียร ฝืนอย่าไปตามใจกิเลสที่เข้ามา "จิตกับธรรมต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน" ต้องหมั่นสร้างตัวรู้ให้รู้เท่าทันกิเลสที่เข้ามา กิเลสมีเท่าไร ธรรมะต้องมีเท่านั้น จึงจะเอามันอยู่ มรรคผลนิพพานมันอยู่ไม่ไกลจากตัวเรานี้เลย อยู่ที่กาย ใจนี้แหละ สติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่องรับรอง เป็นหินลับสติปัญญาได้ดีที่สุด

สลัดทิ้งเสียทั้งอดีต ทั้งอนาคตอยู่กับปัจจุบัน ไม่วิตกวิจารณ์ให้เป็นความหนักใจ เบาใจกับสิ่งใด สิ่งเหล่านี้เองเป็นต้นเหตุ เป็นเชื้อไฟ ที่คอยสุมคอยเติม แผดเผาให้จิตใจของเราผิดปกติไปจากความผ่องใสที่เคยเป็น

ดังนั้น ผู้ที่อยากจะออกจากทุกข์ต้องน้อมนำเข้ามา ย้อนเข้ามาถึงจิตตน เรียกว่าโอปนยิโก เห็นโทษกันในจิต ความคิด ความปรุงแต่งต่างๆ ที่เข้ามา ความสำคัญมั่นหมายใดๆ ที่จิตไปเกี่ยวข้อง เราต้องรู้ทันเพราะมันก็คืออาการของจิตที่มันแสดงออกมา และเราก็มักจะพ่ายแพ้กับมันเพราะสติปัญญาเรายังไม่สมบูรณ์ไม่รู้เท่าทันตัวหลงดังกล่าว

เมื่อรู้ดังนี้แล้ว เราต้องหมั่นปฏิบัติ ฝึกสมาธิ เป็นกำลังมาใคร่ครวญให้เกิดปัญญา พิจารณาสลับไปสลับมาให้เห็นแจ้งชัดเข้าไปโดยลำดับ ให้เกิดความคล่องตัว หมั่นสะสม หมั่นกระทำให้ถึงความพร้อมในทุกอิริยาบถ โดยมีศีลเป็นบาท เมื่อทำถึงที่สุดแล้ว ปัญญาก็จะเกิดความเฉียบแหลมเข้าไปโดยลำดับ กลายเป็นมหาสติ มหาปัญญา ที่แก่กล้าสามารถ เพื่อละ เพื่อถอน เพื่อสังหารกิเลส ถอนมันให้สิ้นได้ในที่สุด

สุดท้ายแล้วเราจะเห็นชัดด้วยปัญญาที่แทงทะลุถึงความจริงที่ว่ารูปเขาก็เป็นรูปมาตั้งแต่ดั้งเดิม ตั้งแต่เรายังไม่เกิด เสียง กลิ่น รส เรื่องสัมผัสก็เหมือนกันมันก็อยู่ตามสภาพของมัน ผลัดเปลี่ยนวนเวียนกันมากันไปตลอด มันก็เป็นเช่นนั้นเอง เราจะว่ามันมีไม่มี จะว่ามันดีไม่ดี มันก็ไม่มีความรู้สึกมีความหมายในตัวของมัน มันเกิดจากจิตของเราเองที่โง่เขลาไปให้ค่า ให้ความสำคัญและพ่ายแพ้เจ้าจอมมายาสาไถยที่เข้ามาหลอกลวงเราให้เราหลงและติดกับมัน หลงใหลไปในชาติก่อนๆ ยังไม่พอแม้ชาตินี้เราก็ยังหลงและมักจะต่อยอดเพิ่มความหลงให้มากเข้าๆ จนไปสู่หนทางที่มืดมิด และไม่อาจจะค้นหาแสงสว่างนำทางได้อีกไปนานแสนนาน..........

..........ความสุขทางโลกหาอย่างไรก็ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ความสุขทางใจสุดได้เมื่อใจหยุด มันจึงสอดคล้องกันอย่างสิ้นเชิง เมื่อใจไม่หยุดมันก็ไม่มีวันสิ้นสุด

ดังนั้นตราบใดเรายังดิ้นรน แสวงหา สนองตามความต้องการตามอารมณ์ ไล่ตามเงาของตัณหาที่หลงพาไปอยู่ตลอดเวลาเสียแล้ว มันก็จะต้องวิ่งตะครุบมันอย่างไม่มีวันหยุด

เมื่อเป็นเช่นนั้นความร้อนรุ่ม ความทุกข์ก็จะมาก่อกวนเราได้อยู่เสมอ เมื่อใดความต้องการนั้นได้รับการตอบสนอง ใจก็มีความสุข ดีใจกับสิ่งที่ได้รับ แต่ในทางตรงข้ามถ้าสิ่งที่ต้องการ ไม่ประสบผลไม่ได้ตามที่ปรารถนา ใจของเราก็จะเศร้าหมอง เกิดความทุกข์ใจ มันจะต้องผูกติดกับสิ่งเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา

แท้จริงแล้วความสุข ความทุกข์จากการสมหวัง ผิดหวังดังกล่าว แม้จะนำพาความสุขใจให้เรา หากมองอย่างลึกแล้ว มันก็ยังนำพาความทุกข์แก่เราเช่นเดิม จากการต้องหมุนตามแรงเหวี่ยงความต้องการที่ไม่รู้จักหยุด เพราะไม่มีใครที่จะได้ทุกอย่างตามที่ปรารถนาได้ทั้งหมดทั้งสิ้น ถ้าเรายังตั้งอารมณ์เป็นเช่นนี้ต่อไป เมื่อไม่สมหวังก็จะเกิดความทุกข์มากมายเกินที่จะตั้งรับได้อีก

ดังนั้นความสุขจากการตอบสนองความต้องการ จึงไม่ใช่ความสุขที่เราจะยึดมั่นหมายได้ทั้งสิ้น จริงแล้วไม่ว่าจะสมหวัง ผิดหวัง ถ้าเราวางอารมณ์ให้ดีแล้ว ไม่ต้องสนใจกับมันมากเกินไป จนนำความทุกข์ใจมาสู่เรา ทำทุกอย่างในหน้าที่ให้ดีแล้ว ผลจะเป็นเช่นไร ก็ต้องปล่อยวางอย่าให้มันมีผลกระทบนำความทุกข์มาสู่ใจเรา ถ้าเราตั้งใจดีแล้วและเราทำหน้าที่ของเราอย่างดีแล้ว จงพอใจในผลนั้น นั่นคือการรู้จักวางอารมณ์ให้ถูกต้อง

เพราะจริงแล้วสิ่งที่กล่าวมาไม่ว่าจะเป็น ความสุข ความทุกข์ สมหวัง ผิดหวัง มันก็เป็นเพียงแค่ภาพลวงตา ที่ล่อลวงเราไว้ในโลกที่มีแต่สิ่งชั่วคราวแต่เพียงไม่นาน ให้เราได้หมายชม สุดท้ายมันก็ไม่มีอะไรที่เราจะมายึดหมายได้เลยทั้งสิ้น ถ้าเรายังหลงมัวเมาตามมันไป เราก็จะตกหลุมพรางที่มันวางไว้อย่างไม่มีวันสิ้นสุด เราคงต้องเกิดมาวนเวียนกับสิ่งเหล่านี้ และก็นำพาความทุกข์มาไม่สิ้นสุดเช่นกัน

ใจที่หยุดแล้ว ด้วยการมีสติและปัญญาได้อย่างแท้จริงเท่านั้น ที่จะนำพาเราไปสู่ความสุขที่มั่นคงถาวรอย่างไม่ต้องดิ้นรนออกจากทุกข์และหาสุขอีกต่อไป.........

..........ปัญหาต่างๆ ที่เราทุกข์อยู่ทุกวันนี้เพราะเราไปมุ่งแก้ปัญหาแต่ปัจจัยภายนอก มัวแต่ดูจริยาของคนอื่นที่มีต่อเราและคิดไปต่างๆ นานา อยากแก้ไขคนนั้นแก้ไขคนนี้ให้วุ่นวาย แก้ตรงนี้ได้ก็ไม่จบ มันยังมีปัญหาอื่นตามมาให้แก้ได้อีก ทั้งชีวิตนี้เราจะต้องวิ่งหา วิ่งตาม ไม่รู้จะหยุดได้เมื่อไร

การแก้ปัญหาด้วยการเอาใจไปผูกกับสิ่งภายนอก โดยเฉพาะผูกติดกับคนอื่นตลอดเวลา แก้ยังไงก็แก้ไม่จบ ถูกใจเราแต่ไม่ถูกใจเขา ดีเราแต่อาจจะไม่ดีเขา แล้วแต่ความคิดแล้วแต่การปรุง แบบนี้ไม่มีจบ

ที่จบคือเราต้องดูใจเรา ให้แก้ที่ใจเรา มีธรรมอยู่ภายในไม่ว่าอะไรจะเข้ามามันจบทั้งสิ้น มันเป็นบททดสอบอย่างดีในทุกบททุกตอนที่เราต้องเรียนรู้ ที่เราต้องทดสอบให้ผ่านแต่ละบทเรียน ในที่สุดถ้าเรายอมรับมันเราก็จะสามารถผ่านมันได้ อย่างไม่ยากเลย

ดังนั้นภายนอกจะมาแบบใด รูปแบบไหนก็ช่างมัน ให้เห็นเป็นธรรมดาเข้าไว้ เห็นเป็นบททดสอบที่มีค่าในการวัดผลในใจตน ว่าเราผ่านมันได้กี่บทเรียนแล้ว ยังมีบททดสอบที่เราจะต้องเผชิญและผจญกับมัน

อีกมากมาย และมันจะเพิ่มดีกรีความยาก ดีกรีความเข้มข้นให้กับเราอีกมากมาย เราจึงต้องตั้งรับมันและตั้งหลักดูมันให้ดี อย่าประมาทหลงเชื่อเจ้าธรรมภายนอก ที่ลวงเรา หลอกเราอยู่ร่ำไป ไม่เช่นนั้นแล้วเราก็จะพ่ายแพ้แก่มันตลอดไป

ดังนั้นแล้วธรรมภายนอกเราขอทำความเข้าใจมัน เห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่จำเป็นต้องไปแก้ไข สิ่งที่เราต้องแก้คือแก้ไขอารมณ์ใจที่ไปเกาะติดและปรุงแต่งธรรมภายนอกเหล่านั้น ขึ้นมาให้เป็นกิเลสและก็ทุกข์แก่เรามากมายอย่างไม่รู้จบ

สิ่งที่เราจะช่วยตัวเราก็คือสร้างตัวรู้ มีปัญญาเท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่ตั้งอยู่และสิ่งที่ดับไป เท่านี้แล้วความทุกข์ก็เพียงเป็นเหตุที่มาเยือนแต่เพียงชั่วคราวแล้วก็จากไป ไม่มีมิตรแท้ที่ไหนจะเทียบเท่ากับลมหายใจของเรา เพราะมันอยู่กับเราทุกที่ ตลอดเวลา อยู่จนกระทั่งเราตายไป

ลมหายใจจึงเป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุด ไม่ว่าเราจะสุข จะทุกข์ก็อยู่กับเราเสมอ ขอเพียงเราตระหนักถึงคุณค่าและใช้ให้เป็นประโยชน์ เมื่อถึงเวลานั้นเราจะเล็งเห็นคุณค่าของมันอย่างมหาศาลมากมาย โดยเฉพาะเมื่อประสบกับวิกฤตในปัญหาต่างๆ จงใช้มันให้เป็นประโยชน์เถอะ สูดลมหายใจเข้าออก ให้ลึกๆ ให้ยาวๆ เราจะรู้สึกใจเบาสบายขึ้นอย่างปาฏิหาริย์

ฉะนั้นแล้วเพื่อนหรือมิตรแท้คนนี้มักจะอยู่กับเราเพื่อช่วยเราให้หนีจากทุกข์ ขณะสุขก็พลอยดีใจกับเรา แต่เรามักไม่เห็นคุณค่าของมัน มัวแต่หามิตรภายนอกซึ่งมักจะหาไม่พบหรือจริงใจกับเราที่จะอยู่กับเราได้ตลอดและทุกเวลา

ดังนั้นเมื่อมีความทุกข์ในใจ ขั้นแรกจงนึกถึงเพื่อนของเราก็คือลมหายใจ น้อมนำใจของเรา เปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัว เศร้าหมองใจ ด้วยวิธีง่ายๆ ที่ทำกันได้ทุกคน ทุกเวลาไม่จำเป็นต้องไปหาใคร หรือสถานที่ใดๆ อยู่ที่ตัวเราที่เป็นที่พึ่ง กับลมหายใจที่อยู่กับเรานั่นเอง

จงน้อมนำใจของเรา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ น้อมนำจิตใจที่ดีสะอาดผ่องใสอยู่เสมอ ด้วยการดูใจและปล่อยวางอารมณ์ไม่ดี ที่ไม่สบายใจต่างๆ หรือคิดแค้น โกรธ เกลียด อาฆาตพยาบาท ถือสะสมเป็นปฏิกูลทางจิตใจ ปล่อยวางอารมณ์ด้วยการตั้งสติ ให้มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่งนอน ให้เอาลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร

ยิ้มน้อยๆ ในใจ คิดแต่ในสิ่งดีมีประโยชน์ คิดในแง่บวก หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย

วิธีนี้ต้องหมั่นทำทุกวัน ทำบ่อยๆ สะสมเป็นพลัง ไม่ว่าในขณะใด จะทุกข์จะสุขก็ไม่สำคัญ ทำจนเป็นนิสัยเป็นสันดาน แล้วเราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงไปในด้านดีขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะการพัฒนาใจของเราจะมีกำลัง มีสติ และปัญญาเจริญตามลำดับ

ดังนั้นแล้ว ทั้งชีวิตนี้จงอย่าทิ้งลมหายใจคือมิตรแท้ของเราไป เพราะมิตรแท้นี้เท่านั้นที่จะช่วยดึงเราไปสู่ชีวิตข้างหน้าที่ยาวไกล หรือสู่ที่หมายในไม่ช้า ก็อยู่ที่เราจะตัดสินใจเท่านั้น นั่นแหละคือสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้และก้าวไปให้ได้ เพื่อสอบให้ผ่านบทเรียนนี้เพื่อก้าวไปสู่บทเรียนอื่นๆ ตามลำดับในต่อไปจนถึงที่สุด..........

..........สติกับจิตนี่เป็นอันเดียวกัน แต่เกิดกันคนละครั้ง เกิดคนละที ถ้าความคิดเกิดขึ้นมาแล้ว สติก็จะหายไป เราต้องการจะหยุดหรือสลัดความคิดออก เราก็ต้องหมั่นสร้างสติให้มากๆ เจริญสติบ่อยๆ ถ้าตัวสติกำหนดรู้อยู่เสมอแล้ว ตัวความคิดอยู่ก็หายไป เพราะตัวสติก็เกิดที่จิต ตัวคิดก็มาจากจิต แต่มาจากการปรุงแต่งตามอารมณ์ ดีก็มี ชั่วก็มี ตามบารมีกำลังใจที่สะสม ตามแรงยึดติดที่สะสม

ดังนั้นถ้าเราจะทำความเห็นให้ถูก ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ไปกับเรื่องต่างๆ ที่เราคิด เราก็ต้องกำหนดรู้จิตของเราจะกลับไปไหน คิดไปไหนก็ตาม เราต้องกำหนดรู้อยู่เสมอนั่นแหละสติจึงเกิด เอาสติกำหนดรู้จิตนี้แหละ ทำให้จิตของเราเป็นพุทธะขึ้นมา

ความเป็นพุทธะสามารถสร้างได้ทุกคน เราต้องหมั่นเพียร หมั่นตามรู้ ถ้าจิตของเราเป็นพุทธะตลอดแล้ว จิตก็จะคิดไม่ได้ คิดไปเมื่อไรก็ดับ คิดไปก็ดับ ความดับดังกล่าวก็คือตัวนิโรธ ซึ่งก็เป็นที่มาของการดับทุกข์นั่นเอง

แต่ถ้าเรายังปล่อยให้ความคิดมีอิทธิพลกับเราอยู่เสมอเสียแล้ว มันก็ไม่สามารถดับทุกข์ได้เลย ทุกข์จากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทุกข์ ที่ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ

ถ้าเกิดมาทุกชาติยังไม่เริ่มต้นทำความเพียร เราก็ต้องเป็นเช่นนี้ไม่รู้จบ ทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่แหละเราถึงต้องปฏิบัติบำเพ็ญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดมีขึ้นในจิตของเรา ถ้ากำลังของสมถะแก่กล้าขึ้นมาแล้ว ตัววิปัสสนากรรมฐาน เขารู้ทันทีเลย รู้ว่าอัตภาพร่างกายของเรามาอย่างไร ไปอย่างไร กำหนดจากตัวเรา จากรูปกับนาม จากกายกับใจ รู้มันดีให้แหลกให้กระจายไป แล้วมันจะรู้ถึงความจริงทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง จากกายใจของเราเป็นทุกข์ รู้มากๆ เข้าจิตมันก็จะเกิดความเบื่อหน่ายถ่ายถอนออก จิตมันจะวาง จะละอุปาทาน รูป เวทนา สัญญา สังขาร ไปได้ ตามมาด้วยการถอนสักกายทิฏฐิ ความถือเนื้อถือตัวออกไปได้ความสงสัยลังเลหายไป ตามลำดับ

ขอให้ตั้งใจหมั่นทำ หมั่นเจริญทำให้สติหรือตัวรู้นี้แก่กล้าขึ้นมากำหนดรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของรูปธรรม นามธรรม ที่สำคัญเป็นหัวใจก็คือจิตของเราด้วยการมีสติตามรู้จิตของเรา ถ้าทำได้เช่นนี้หนทางที่หวังไปสู่ความพ้นทุกข์ก็จะยิ่งเดินทางเข้ามาใกล้ตัวเราโดยไม่ช้าด้วยเช่นกัน..........

..........ใจที่วางเฉยคือใจที่รู้ทันสภาวะต่างๆ ที่เข้ามาสู่ใจ รู้ด้วยปัญญา เข้าใจในสิ่งที่ปรากฏ รู้ว่าสิ่งที่เห็นนั้นมันไม่จริง สิ่งที่จริงเรามักจะมองไม่เห็น เมื่อเรารู้เห็นได้ตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะยอมรับและไม่ไปโทษสิ่งใด เพราะรู้แล้วว่าทุกอย่างมันก็เป็นสิ่งสมมุติ ที่มาประกอบกันเข้าให้เป็นเรื่องเป็นราวมากมาย ตามแต่ใจพาไปอิงกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ถูกใจบ้าง ผิดใจบ้าง แท้จริงแล้วมันก็มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นมาแทบทั้งสิ้น เราจะถือเป็นจริงเป็นจังไม่ได้เลย เพราะมันเปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลา ไม่มีอะไรแน่นอนในเรื่องของใจ และกายที่ปรากฏ

ใจของวันนี้อาจจะไม่เหมือนใจของเมื่อวาน ที่เราแสนรักแสนหลงคนๆ นี้ แต่วันนี้ทำไมจึงเปลี่ยนไปไม่เป็นเช่นดังเดิม จะเอาอะไรกับใจที่สร้างมายาภาพหลอกลวงเราให้รักให้หลง ให้โกรธเกลียด เป็นเช่นนี้อย่างไม่รู้เบื่อ

การจะหยุดมันได้ก็ต้องรู้ ต้องเบื่อ วางมันได้เราก็ไม่ต้องเหวี่ยงต้องดิ้นตามอารมณ์ไปอย่างไม่รู้จักจบ วางได้แล้วเราจะรู้เลยว่า ทุกอย่างมันก็เป็นเช่นนี้ ปล่อยได้ วางได้ ใจก็เป็นอิสระจากพันธะใดๆ

ที่สุดแล้ว ถ้าถึงจุดนั้น เราจะไม่สามารถโกรธเกลียดใครได้เลย จะไม่โทษผู้ใด เขาจะว่า จะเสียดสี จะนินทาว่าร้ายใดๆ ก็ช่าง ไม่ใส่ใจ เพราะมันไม่ใช่สิ่งจริง มันเป็นสมมุติที่เขาทำก็สมมุติว่าเป็นเขา เป็นเราตัวยึดมาแบกไว้ก็หนัก เราไม่แบก เราไม่ยึด เรารู้อยู่ มันก็เบา

เราไม่สนใจสิ่งสมมุติจอมปลอม จุดหมายคือวางใจเราให้เบาใสสะอาด ปราศจากความเศร้าหมอง จึงจะเป็นสิ่งจริงที่เราทุกคนต้องไขว่คว้า ทำให้แจ้ง ทำให้ถึงที่สุดแล้วเราจะค้นหาความสุขได้อย่างแท้จริงไม่ใช่จมกับสุขจากสิ่งจอมปลอมอีกต่อไป..........

..........ทุกข์คือปัญหา ต้นเหตุแห่งปัญหาก็คือ ตัณหา เหตุแห่งทุกข์ นั่นคือสมุทัย วิธีที่จะดับทุกข์ หรือแก้ปัญหาที่นำมาซึ่งความทุกข์ ทั้งปวง ก็ต้องใช้มรรค ๘ นั่นก็คือ ปฏิบัติในศีล สมาธิ และลงท้ายด้วยปัญญา

และสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นปัญหา เราต้องใช้ปัญญาใคร่ครวญ ถึงที่เกิดและที่ดับนั่นก็คือ ทำความเข้าใจว่าทุกอย่างมาจากเหตุ และเรา ต้องดับที่เหตุ เรียนรู้ในอริยสัจเรียนรู้ความไม่เที่ยง ความเสื่อม และการ สลายไปในที่สุด เรียนรู้และยอมรับในกฎแห่งกรรม ว่ากรรมทั้งหลาย ล้วนเกิดมาแต่เหตุทั้งสิ้น

เราจึงต้องทำจิตให้ผ่องใสเสมอเพื่อให้พ้นจากอำนาจของกิเลส ตัณหา อุปทาน และอกุศลกรรมทั้งมวล ที่เป็นตัวปัญหา นำมาซึ่งความ ทุกข์ทั้งปวง ด้วยการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อเดินตามวิธีดังกล่าว อย่างไม่ย่อท้อ หมั่นเพียรอย่างไม่ลดละ ปัญหาที่เกิดก็จะค่อยๆ ลดละ ไปได้ตามลำดับ เหตุที่ละปัญหาอาจจะยังอยู่ แต่ใจเราสามารถปล่อย วางมัน และรู้ทันในสิ่งที่เข้ามาเราอาจจะจัดการเหตุภายนอกไม่ได้ แต่ เราสามารถดูแลใจของเรา ด้วยการรู้จักวางใจ ไม่ไปอิงหรือยึดถือกับ มันมากมาย ไม่ช้ามันก็จะค่อยดับไป รู้แบบนี้แล้ว เราควรรู้ทันในสภาวะ ต่างๆ ที่เข้ามา มีสติรู้ในกายเวทนา จิต ธรรม ที่เกิดขึ้น เมื่อรู้ทันมันบ่อยๆ หลงไปก็กลับมารู้ใหม่อย่างไม่ย่อท้อ ปัญญาก็จะค่อยๆ เข้าใจธรรมชาติ ของทุกอย่างที่เกิดขึ้น และที่ตั้งอยู่ และดับไป สลายตัวไปในที่สุด ไม่มี อะไรที่จะคงอยู่ได้เลยในโลกนี้ จึงต้องเข้าใจ เมื่อเข้าใจก็จะอยู่กับมันได้ โดยไม่ทุกข์เลย

โลกนี้จึงไม่มีมิตรแท้และศัตรูที่ถาวร มันมีแต่ใจที่ไม่เที่ยง กาย ที่ทนอยู่ได้ยาก ฉะนั้นแล้วตราบใดที่เรายังไม่พ้นทุกข์ ยังหาหนทางไป พระนิพพานไม่ได้ ก็คงต้องเผชิญกับความทุกข์เช่นนี้ เมื่อเป็นดังนี้เราต้อง จัดการกับต้นเหตุของมัน ใจของเราที่ก่อเหตุมามากไม่หยุดเสียที ถึง เวลานี้แล้วเราพอจะเห็นทางที่มันจะหยุดได้หรือยัง หรือจะไปค้นหาทาง เก่าๆ ที่ต้องดิ้นรนหาสุข ดิ้นรนหนีทุกข์ไปอีกนานแสนนาน..........

..........วิธีปฏิบัติให้ก้าวหน้าด้วยความไม่ประมาท เราจะต้องหมั่นนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก มันสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เราจะประมาทจะชะล่าใจไม่ได้เลย อย่าคิดว่าเรายังหนุ่มยังสาว ยังแข็งแรง ใครจะรู้ความตายจะมาเยือนเราได้อยู่เสมอมิรู้เลย

นั่นคือความจริงอีกข้อหนึ่งที่เราจะต้องหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ อย่างสม่ำเสมอ ให้พิจารณาถึงความตายซึ่งเป็นความจริงของชีวิตทุกๆ ขณะจิต มีความตายมีความเสื่อมแฝงอยู่ในความทรงอยู่ของร่างกายของเรา ร่างกายของคนอื่นอยู่ตลอดเวลา ความเสื่อมมันมาเยือนอยู่แฝงไปทุกที่ ทั้งที่เห็นได้ชัดและไม่อาจเห็นได้ในทันที แต่มันก็แทรกซึมเสื่อมไปทุกๆ วัน เป็นต้นว่า ผมที่ดำอยู่เริ่มขาว หน้าเริ่มมีรอยย่น การเดินเหินย่อมช้าลงไม่กระฉับกระเฉงเหมือนเดิม ฟันเริ่มโยก สายตาเริ่มยาว ฟันหักไปทีละซี่ เหล่านี้เป็นต้น เป็นการเตือนภัยอย่างดีที่เราจะต้องยอมรับรวมทั้งเหตุแห่งมรณภัยมากมายที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แม้ว่ายังไม่ถึงวัยที่สมควร เหล่านี้ เราจงตระหนักและตั้งอยู่ในความไม่ประมาทว่าสักวันหนึ่งมันจะต้องเกิดกับเราได้อย่างแน่นอน

ให้พิจารณาด้วยปัญญาใคร่ครวญถึงสิ่งเหล่านี้อยู่บ่อยๆ ให้เห็นธาตุ ๔ กายคตา อสุภกรรมฐานตามความเป็นจริงที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และพร้อมจะดับไปได้ทุกเมื่อ จิตจะได้เกิดความสลดสังเวช คลายความยึดติดเกาะในร่างกายเรา ร่างกายเขาลงเสียได้

การสลดสังเวชไม่ใช่การทำให้ใจเศร้าหมอง แต่มันเป็นตัวปัญญาที่เราจะต้องพิจารณาให้เห็นอย่างแจ้งชัด เป็นตัวปัญญาในการเล็งเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น และทำใจยอมรับมันได้ในที่สุด

เมื่อยอมรับแล้วเราจะได้พิจารณาเร่งหาวิธีการในการดับทุกข์ ด้วยความไม่ประมาท จิตจะค่อยคลายความยึดติด ความผูกพัน ความหมายมั่นใดๆ ทั้งตัวเราและบุคคลอื่นลงไปได้ ยิ่งเห็นความทุกข์เห็นความไม่เที่ยงของการมีร่างกายนี้มีมากเท่าไร จิตก็จะคลายจากอารมณ์เกาะยึดติดมันได้มากเท่านั้น แต่จะเห็นได้ก็ต้องหมั่นพิจารณา หมั่นหาความจริง และท้ายสุดต้องยอมรับในความจริงของชีวิตนี้ว่ามันก็เป็นเช่นนี้เอง

เหตุที่เกิดเพราะเรายังมีความโง่อยู่ เรายังมีอวิชชา หลงตัวหลงตนหลงตัวเองยังไม่พอ ยังโง่หลงคนอื่นอยู่ร่ำไป มันถึงได้เกิดมาแล้วเกิดมาอีก ซ้ำๆ ซากๆ อย่างไม่ยอมเบื่อ เกิดมาอีกครั้งก็มาสร้างความเบื่อใหม่เป็นเช่นนี้อย่างไม่รู้จักจบ

ก็เพราะความเบื่อของเรานี้มันยังเบื่อไม่จริง ยังเบื่อๆ อยากๆ เวลามีความทุกข์เข้ามาก็พิจารณาเสียทีเบื่อไปได้ชั่วคราว แต่พอมีอะไรถูกใจก็เปลี่ยนเสียไม่เบื่อเสียแล้ว มันก็เป็นเช่นนี้ นั่นใจเรา หลงเชื่อมันก็ต้องเกาะติดกับความทุกข์ความสุขสลับวนเวียนไปเช่นนี้มิได้ขาด

จริงแล้วเราควรจะหมั่นพิจารณา หมั่นใช้ปัญญาใคร่ครวญมันอยู่เสมอทุกๆ เวลา ทุกๆ ขณะด้วยความไม่ประมาท พิจารณาให้เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มันเป็นทุกข์ที่จริง เป็นทุกข์ที่น่าเบื่อ ที่เราจะต้องวางความทุกข์ดังกล่าวเช่นไร และกระทำเช่นไรให้ก้าวออกจากทุกข์ที่ซ้ำๆ ซากๆ ดังกล่าวเช่นไร มีแต่เราเท่านั้นที่จะเป็นผู้หาคำตอบ..........

..........กิเลสทำให้เราทุกข์ กิเลสยิ่งมากความทุกข์ก็มากตาม กิเลสลดน้อยลงความทุกข์ก็ลดลงไปตามลำดับ ผู้มีปัญญาหนีห่างจากทุกข์จึงต้องหนีอย่าให้กิเลสตามทัน ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วก็จะถูกมันเล่นงานจนแสนสาหัส หรือไม่ก็หลอกลวงเราให้ตายใจ หลงเชื่อและก็พ่ายแพ้มันอย่างไม่มีวันจบ

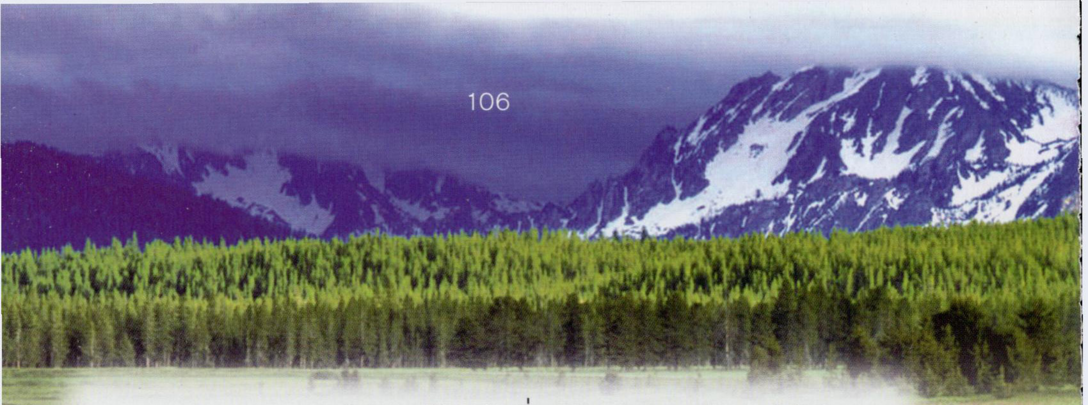
ดีกรีกิเลสจะลดลงตามลำดับก็ต่อเมื่อเราปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ปฏิบัติเพื่อให้จิตมีกำลังต่อต้านกิเลสเป็นเบื้องต้น เรียกว่ากิเลสอย่างหยาบ ทางกาย ทางวาจา เรียกว่ารู้จักสำรวมอินทรีย์

นั่นคือการรักษาศีล ถ้าให้ละเอียดก็เพิ่มกรรมบท ๑๐ ในการรักษาทางใจ เบื้องกลางก็ต้องปฏิบัติสมถเพื่อให้จิตมีกำลังในการต่อต้านกิเลสที่ละเอียดมากขึ้น สุดท้ายตัววิปัสสนาซึ่งเป็นตัวสำคัญในการตัดกิเลสได้ให้ถึงที่สุด เป็นกิเลสที่นอนลึกสะสมมานาน ต้องใช้ปัญญาในการค้น แคะ แกะ เกา ให้ความโง่ออกมาให้จงได้ นั่นเรียกว่า ต้องสร้างจนสะสมเป็นบารมีมากพอให้ถึงที่สุดเช่นกัน จึงจะหลุดพ้นและหนีจากมันได้

จริงแล้วจุดสำคัญต้องแก้ที่ใจเรื่องการพิจารณาอารมณ์ของจิตตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะจิตจะเป็นที่รองรับอารมณ์ทุกอย่างและเก็บมันไว้ทั้งดี ชั่ว ชอบ ชัง เราจะต้องรู้ทันว่าอารมณ์อะไรเกิดขึ้นกับจิต จิตที่ฝึกมาดีรู้ทันในกองสังขารทั้งปวง เห็นอะไรจะมีตัวรู้กำกับอยู่เสมอ จะน้อมเข้าหาความจริงในอริยสัจ และจิตจะน้อมยอมรับในความจริงดังกล่าว ว่ามันเป็นกฎธรรมดาเมื่อรู้ความจริง ยอมรับความจริงก็จะรู้ตามมาอีกว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่จะยึดถือเอามาทั้งสิ้น ไม่มีของเขาของเราที่เป็นที่หมายใดๆ ดังนั้น จิตจะถ่ายถอนความเป็นตัวตน ความยึดติดออกมาตามลำดับ เกิดความเบื่อหน่ายในสมมติต่างๆ ว่ามันไม่มีอะไรเที่ยงแท้ทั้งสิ้น

เมื่อถึงที่สุดแล้วใจที่หมดด้วยพันธะต่างๆ ที่มายึดมาเหนี่ยวมาถ่วงใจให้หนักก็จะค่อยคลายละถอนออกไปได้ในที่สุดเช่นกัน จิตจะมีแต่ความเมตตา จะโกรธเกลียดใครไม่ได้เลย มีแต่ให้อภัยเพราะทุกๆ คนก็มีสภาพเดียวกัน เกิดมาต้องอยู่ในวังวนที่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันเหมือนกันทั้งสิ้น เพราะนี่คือ สัจธรรมความจริงที่ทุกคนต้องเจอะเจอ

....



..........คนเราอาจจะไม่เท่าเทียมกันที่ฐานะ รูปร่างหน้าตา นิสัยใจคอที่มีกรรมพาตัดสินความเป็นไปต่างๆ แต่ความตายนั้นเท่าเทียมกัน มิอาจจะเลือกบุคคลใดเป็นพิเศษได้เลย ไม่มีใครจะหนีมันได้แม้แต่บุคคลเดียว

ความตายเป็นการบอกถึงความเที่ยงแท้ที่เราทุกคนต้องยอมรับ ไม่ใช่ยอมรับทางกายอย่างเดียว ต้องยอมรับมาที่ใจด้วย เพราะใจที่ไม่ยอมรับในความเป็นจริงข้อนี้ ย่อมกระเสือกกระสนหาทุกวิถีทางที่จะไม่ยอมมัน แต่ก็ไม่มีทางใดที่จะชนะมันได้เลยแม้แต่คนเดียว

ใจที่ไม่ยอมรับความพลัดพรากจึงนำมาซึ่งความทุกข์ ทุรนทุรายหนีจากความจริงดังกล่าว ทั้งที่ความจริง ความตายไม่ใช่ที่สุดของชีวิต เพียงแต่เป็นจุดจบของชีวิตหนึ่ง ที่ต้องสิ้นสุดตามธรรมชาติ ตามแรงกรรมที่กระทำกันมา หาได้สิ้นสุดไปจากวงจรวัฏจักรแต่อย่างใดไม่ ถ้าจิตของเรายังติดแน่นไปด้วยกิเลสอุปาทาน อกุศลกรรม ยังเกาะอยู่ไม่ยอมปล่อยมันได้เสียที มันก็ยังต้องวนเวียนตายแล้วเกิด เกิดแล้วตายอย่างไม่ยอมจบสิ้น

ความตายจึงไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวอย่างที่คิด แต่ความเกิดต่อจากความตายต่างหากที่น่ากลัวยิ่งกว่า เพราะมันไม่อาจจะรับประกันชีวิตหลังความตายได้เลย ว่าเราจะไปทางใด นอกจากผู้มีปัญญาฉลาดในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ วางแผนชีวิตให้ผิดพลาดน้อยที่สุด เพราะกลัวชีวิตหลังความตาย จึงเร่งสร้างความดีทำบุญกุศลให้มากที่สุด ชำระจิตใจให้ใสบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัดต่างๆ เพื่อนำพาชีวิตหน้าหรือชีวิตหลังความตายไปสู่ชีวิตที่ดี มีความสุข

แต่กระนั้นแล้ว มันก็ไม่มีอะไรแน่นอน ถ้าดวงจิตของเราขณะใกล้ตายเศร้าหมอง อกุศลกรรมเข้ามา เราก็อาจจะพลาดพลั้งเผลอได้เพียงชั่วเวลานั้น นำพาเราไปสู่ทุกขคติหรือชีวิตหลังความตายที่ไม่ดีก็เป็นได้ วินาทีก่อนสิ้นใจที่จิตจับอยู่จึงสำคัญที่สุด ว่าชีวิตหลังจากนี้เราจะไปทางใดมากกว่า แม้ว่าทั้งชีวิตเราจะสร้างความดีมามากมาย มันก็ไม่แน่เลย

แต่กระนั้นจิตที่สร้างกุศลอยู่เสมอย่อมสะสมสิ่งที่ดีเป็นกำลังนำส่ง ย่อมนำพาและมีโอกาสพาเราไปสู่ภพต่อไปได้ดีกว่า ผู้ที่สะสมแต่อกุศลกรรมมามากแต่จะมาหวังเอานาทีทองตอนใกล้ตาย มันก็ยากเต็มทนเช่นกัน เราจึงควรทำชีวิตของเราตั้งมั่นให้ดีด้วยความไม่ประมาททั้งระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ และหมั่นภาวนาสะสมความผ่องใสของจิตอยู่เสมอๆ เพื่อส่องนำทางชิวิตให้มีแต่ความสว่างไสว พาเดินไปได้อย่างปลอดภัยในขณะเสี้ยวเวลาสำคัญที่จะมาถึง

จงทำความดีทุกอย่าง จงอย่าสร้างความชั่วทั้งปวง และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ทั้งสามประการนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ทรงตรัสไว้ นั่นคือการทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม ด้วยการทำดี พูดดี คิดดี และมันเป็นวิธีเดียวเท่านั่นที่จะทำให้ชีวิตเราทุกชีวิตรอดมาจากความตายในทุกๆ ชาติ รอจนที่สุดของชีวิตที่จะมาที่สุดถึงจริงๆ แต่เพียงเท่านั้น.........

..........ในชีวิตนี้เราต้องทนอยู่กับทุกสิ่งที่ทนอยู่ได้ยาก หมายความว่า สิ่งที่เราเห็นอยู่ รู้อยู่ สัมผัสอยู่ มันล้วนแต่ไม่ทรงตัว เป็นแค่เพียงสภาวะธรรมที่มารวมตัวกันเป็นเขา เป็นเรา เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ มันไม่เที่ยง คงอยู่ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือเกิดความเสื่อมขึ้นเป็นสันตติ เกิดๆ ดับๆ ติดต่อกันไปไม่ทรงตัว แต่ที่เรายังเห็นมันยังคงอยู่ เพราะตัวอวิชชาตัวหลง มีอุปาทานไปติด-ยึดว่าเป็นตัวเป็นตน โดยไม่เห็นหรือยอมรับความจริงที่เป็นอยู่

ไม่เห็นความจริงแล้วก็ไปยึดมั่นหมาย เมื่อความจริงมาถึงคือตัวอนัตตาหรือความตายมาถึงมีอันต้องสลายตัวไปตามกฎธรรมดาในที่สุด ก็เกิดความทุกข์ใจ ไม่สามารถวางอารมณ์เหล่านั้นได้เลย

จริงแล้วทุกอย่างมันเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือไม่เที่ยง ที่เห็นได้ชัดคือเปลี่ยนสภาพหรือสภาวะจากสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง เช่น การบริโภคอาหารต่างๆ ในทุกวันต่อมาก็แปรสภาพเป็นอุจจาระ ไม่อาจจะแยกว่าเป็นอะไร เป็นต้น

นี่แหละที่เรียกว่าความไม่มีตัวมีตนที่จะยึดมั่นหมายมันได้ ล้วนต้องแปรสภาพเปลี่ยนแปลงจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง เป็นเพียงสภาวะธรรมที่ประกอบกันเข้าตามเหตุ ตามปัจจัย รวมตัวกันเป็นสิ่งต่างๆ ที่เราล้วนแต่มาตั้งสมมติกันในภายหลังว่าเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ ให้เข้าใจกันตามสมมติของโลกเพื่อสื่อกันให้ง่ายเข้าในแต่ละสังคม ในโลกที่เราอยู่นั่นเอง

ตัวแท้คือจิตที่มาอาศัยร่างกายอันนี้ เป็นตัวสำคัญที่เราจะต้องรักษาให้ดีให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอๆ เพราะจิตเป็นสิ่งที่ต้องอยู่กับเราตลอดไป มันแค่มาเพียงชั่วคราวอาศัยบ้านหรือร่างกายแต่เพียงในชาติหนึ่งเท่านั้น หาได้อยู่คงทนตลอดไปไม่ ร่างกายหรือบ้านของเราย่อมไม่พ้นต้องผุพังลงสักวัน หรือภาษาสมมติเรียกว่าถึงความตายนั่นเอง

รู้ความเป็นจริงเช่นนี้ก็อย่าประมาท อย่าไปยึดมั่นหมายให้ค่ากับบ้านที่ชั่วคราว ทั้งบ้านคนอื่น บ้านของเรา บ้านของใครๆ ในโลกนี้ทั้งสิ้น แต่จงสนใจในตัวจริงแท้คือใจ เพราะใจของเรานั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำพาเราไปสู่ที่หมายใหม่ที่ดีที่เที่ยงแท้ ไม่ต้องทนอยู่ในสภาพที่มีแต่ความเสื่อมให้เราต้องทนทุกข์อยู่ร่ำไปอย่างไม่รู้จบ..........

..........การเดินทางธรรมเพื่อให้จิตเข้าถึงธรรมต้องเอาทางโลกมาเทียบเคียงอารมณ์จิตในทุกขณะ ในทุกอารมณ์ว่าเราได้พัฒนาไปได้มากน้อยเพียงใด มีความก้าวหน้าจากเดิมมากแค่ไหน ในทุกวันเราสามารถจะวัดอารมณ์ใจของเราจากแรงกระทบต่างๆ ที่เข้ามา ว่าเราตั้งรับหรือว่าเราพ่ายแพ้ถอยหลังไปกว่าเดิม หรือเอาชนะมันได้มากกว่าเดิม หรืออย่างน้อยเสมอตัว

ทุกๆ นาทีที่เราต้องเผชิญกับสิ่งรอบตัวที่บีบคั้นเราจากอารมณ์ร้ายดี ชอบ ชัง โกรธ เกลียด มีทั้งทำให้เราถูกใจ และในทางตรงข้ามมาทำให้เราไม่ชอบใจอยากจะหนีไปให้พ้น เมื่อทำไม่ได้ก็เกิดความทุกข์มากมาย ถ้าหนีได้ก็ชอบใจสุขใจ ทุกวันเวลาเราต้องผจญกับสภาวะทางอารมณ์ที่ต่างเข้ามาบีบคั้นเราในทุกรูปแบบ เราจึงควรใช้สภาวะที่เข้ามาเหล่านั้นดูมันเพื่อเห็นความเปลี่ยนแปลงในใจของเราว่ามันต่างขึ้นลงในระดับใด

เมื่อเราสังเกตหมั่นดูมันด้วยการรู้เท่าทันบ้าง หลงไปบ้าง เราก็จะรู้ได้เลยว่า ทุกๆ อารมณ์เราไม่อาจไปบังคับมันได้ไม่ให้เกิด ไม่ให้ดับ มันอยู่ที่การสะสมของจิตมานาน จะมาให้จิตของเราเป็นจิตที่ดีตามใจปรารถนาไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เราสามารถดูมันและวางมันให้ถูก การรู้เท่าทันมันคือการสร้างสติ เมื่อสติเกิด ความคิดก็ดับ เราไม่สามารถจะบังคับไม่ให้ความคิดไม่เกิดได้ แต่เรารู้ทันมัน เมื่อความคิดเกิดมันก็ดับไปได้โดยการสร้างสติ เมื่อสติมาความคิดนั้นก็จะไม่มีอิทธิพลต่อเรา มันเกิดขึ้นตามกฎธรรมดาของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

จะเห็นว่าไม่ว่าสภาวะธรรมอะไรต่างๆ ที่เข้ามาหาเรา มันล้วนแต่ไม่เที่ยง มีความเกิด ดับ อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราไม่ควรให้ความมั่นหมายกับสภาวะใดๆ ในโลกเลย

ทางโลกเมื่อเกิดขึ้นมันก็ตั้งอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น ในไม่ช้ามันก็ดับไป ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นก็เช่นกัน มันก็เพียงสิ่งที่เข้ามาชั่วคราวและไม่ช้ามันก็ดับไปได้โดยไม่ยากเลย จึงไม่ควรเป็นทุกข์กับเรื่องที่เข้ามาหาเรามากมายจนใจเศร้าหมอง เพราะถึงที่สุดมันก็เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามาชั่วคราว เป็นบททดสอบของเราว่า ใจของเรานั้นจะสามารถรู้ทันและวางมันอย่างรู้เท่าทันได้เพียงใด

ใจของเราที่อยู่คู่กับธรรมจึงต้องอิงอาศัยคู่กับโลกเป็นตัววัดผลอยู่เสมอ ถ้าใจเรารู้โลกก็จะอยู่กับมันได้อย่างไม่ทุกข์เลย ดังนั้นแล้วจะอยู่โลก ก็ไม่มีอะไรที่จะมีสาระ อยู่กับธรรมก็เช่นกัน มันก็เพียงแต่เป็นเพียงสิ่งวัดใจของเรา ว่าจะสามารถที่จะได้ไปต่อไปในธรรมในระดับใดเป็นที่หมายต่อไปในระดับต่อไป เราเท่านั้นจะเป็นผู้ตัดสิน.........

..........ปัญหากับปัญญาต่างกันอย่างสิ้นเชิง ปัญหาคือตัวเกาะยึดขณะที่ปัญญาเป็นตัวปล่อย ตัววาง ปัญหาทำให้เราทุกข์ ขณะที่ปัญญาให้เรารู้วิธีที่จะดับทุกข์ ปัญหาคือความยุ่งยากหนักใจ ขณะที่ปัญญานำมาซึ่งความสงบใจเบา และในที่สุดปัญหานำพาความเกิดให้เราอย่างไม่รู้จบ แต่ปัญญาทำให้เรามีวันจบ ตายแล้วไม่ต้องเกิดอีกต่อไป

ปัญหาจึงนำพาให้เราต้องมาพบกับความทุกข์ไม่รู้จบซ้ำๆ ซากๆ หมดปัญหานี้ก็มีตัวปัญหาใหม่มาให้แก้ไม่รู้จักจบสิ้น มันเป็นสายป่านที่เชื่อมต่ออย่างไม่มีวันหยุด จึงนำความทุกข์ใจมาให้กับเราอย่างมากมายอย่างไม่รู้จักจบเช่นกัน

หยุดปัญหาความทุกข์ก็หยุดได้เช่นกัน และปัญหาจะแก้ไขได้ด้วยปัญญาเท่านั้น ตราบใดที่เรายังโง่เขลาขาดซึ่งปัญญาในการนำพาชีวิตปัญหาต่างๆ ก็ไม่สามารถจะพ้นไปได้

ปัญหาก็คือตัวใจที่ไปยึดเกาะในสิ่งที่เข้ามาสู่ใจ และเราให้ความสำคัญมั่นหมายในตัวมัน ก่อเป็นเรื่องราวตามอุปทาน ที่เราไปหลงไปยึดมากบ้างน้อยบ้างตามความปรุงแต่งของใจ ซึ่งเกิดจากกิเลสอกุศลกรรมทำให้เป็นไป

กิเลสก็คือตัวตัณหา ความอยากได้อยากมีอยากเป็น วิภาวตัณหาความไม่อยากมีอยากเป็น เหล่านี้ล้วนแต่สร้างปัญหาให้กับเราได้ทั้งสิ้น

ดังนั้นแล้ว ใจที่หยุดปัญหาได้จะต้องเป็นใจที่เรียนรู้ความจริงในชีวิตและยอมรับมันในสิ่งที่เข้ามา และยอมรับในสิ่งที่ออกไปได้เช่นกัน สิ่งเหล่านี้เราต้องสร้างปัญญาให้ใจมีความฉลาด รู้เท่าทันไม่ให้ใจไปเกาะยึด ให้มันเป็นเรื่องของธรรมดาที่มันสามารถเกิดได้และดับมันได้ เป็นสิ่งที่แก้ไขได้หรืออาจจะไม่ได้ในขณะนั้น เราก็ต้องมองมันให้ออกตีโจทย์ให้เป็น แต่ในทุกขณะที่ปัญหาเกิดเราต้องทำใจยอมรับมันว่า มันก็เป็นเพียงปรากฏการณ์หนึ่งที่เข้ามาได้ในชีวิต มันเป็นเรื่องธรรมดาตราบใดจิตของเรายังต้องผูกมัด ผูกพัน อย่างไม่ยอมปล่อย มันก็ต้องเกี่ยวโยงกับปัญหาต่างๆเข้ามาอีกไม่รู้จบ

เพราะนั่นคือตัวสร้างกรรมเข้ามา เกิดมาใหม่ก็สร้างกรรมใหม่อีกมากมาย กรรมเก่ายังไม่หมดกรรมใหม่เข้ามาอีก มันเป็นการสะสมกรรมเพิ่มขึ้นๆ ต่อเชื้อ ต่อปัญหาเข้ามาอย่างไม่รู้จักจบสิ้น

การแก้ปัญหาเราต้องหยุดใจที่สร้างปัญหา หยุดได้เมื่อไรปัญหาก็ไม่อาจทำอะไรเราได้อีก แม้เรายังทำไม่สิ้นถึงปัญหา แต่ถ้าเราค่อยๆใช้ปัญญาขจัด ขัดเกลาไปทีละน้อย ในที่สุดปัญหาก็หมดไปได้จากใจไปทีละน้อยได้เช่นกัน

จึงอยู่ที่ว่าเราจะหยุดใจที่มีปัญหา ก้าวไปสู่ใจที่วางปัญหาเหลือแต่ปัญญา เข้าใจและปล่อยวางมันได้เมื่อไรอยู่ที่ใจของเราเพียงเท่านั้น

....

..........ความพอดี พอใจ เป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญมาก ในการป้องกันใจไม่ให้วิ่งไปหาความทุกข์ ถ้าเราวางใจของเราอยู่ในความพอดี มีความพอใจพอเพียงในสิ่งที่เรามี ในสิ่งที่เราเป็นใจของเราก็จะพบแต่ความสุขสงบเยือกเย็น ไม่ดิ้นรนตะเกียกตะกายไปตามแรงกระทบ แรงเหวี่ยงจากสิ่งภายนอกที่มายั่วยวนให้เราหลงไปกับมัน ไม่ว่ามันจะส่งมาทางใดทางตา หู จมูก ลิ้น กายซึ่งมากระทบกับใจของเราเหล่านี้ หากเราไม่มีความพอดีและยินดีกับสิ่งที่เราเป็นอยู่แล้วใจย่อมจะทุกข์มากมาย ดิ้นรนทุกวิถีทางที่จะหาทางที่จะสนองความต้องการของเราอยู่ตลอดเวลา

แรงกระทบดังกล่าว จะกระทบกับใจมากน้อยขึ้นกับแรงยึดในใจของเราว่ามีมากเพียงใด ถ้ามีมากก็ทุกข์มาก คาดหวังมากเราก็ต้องดิ้นรน กระเสือกกระสนไปตามแรงขึ้นลงของดีกรีหนักเบาดังกล่าว

ดังนั้นแล้วถ้าเรารู้เช่นนี้ เราก็เรียนรู้ที่จะปล่อยวางอารมณ์ของเราอย่างรู้เท่าทัน วางอารมณ์ใจสบายๆ พอใจและเพียงพอกับทุกสิ่งที่เข้ามาและออกไปตลอดเวลา เราจะเริ่มรู้สึกถึงความทุกข์ที่ค่อยๆ ลดลงทุกข์น้อยลง จนกระทั่งที่สุดแล้วเราจะวางทุกข์ทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง

นั่นคือการรู้จักทำความพอใจและพอดี เพียงพอกับสิ่งที่เรามีกับสิ่งที่เราได้มา ถึงแม้ว่าจะเสียมันไปก็ไม่ทุกข์กับมันมาก เนื่องจากใจของเรามิได้ตั้งความหวังอะไรกับทุกสิ่งทุกอย่างมากมาย มีก็ดี ไม่มีก็ช่างได้มาก็รับมัน แต่ก็ไม่หลงดีใจจนขาดสติ เพราะมันก็อาจจะเสียมันไปได้สักวัน อยู่กับปัจจุบันเรียนรู้กับมัน ดังนั้นแล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เราก็พอใจกับความพอดี และเพียงพอนั่นเอง

เมื่อใจของเราไม่ได้ตั้งความหวังอะไรกับสิ่งที่มีและมามากมายแม้จะเสียมันไปใจของเราก็จะไม่ทุรนทุราย ใจมีแต่ความพอใจในขณะปัจจุบันเท่านั้น ในทุกขณะไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็คือเป็นสิ่งที่ดีสำหรับเราทั้งหมดนั่นเอง

ความพอดี ความพอใจ และความพอเพียง ไม่ใช่ความเฉื่อยชา ความขี้เกียจ หมดอาลัยตายอยากแบบที่คนชาวโลกเข้าใจ แต่มันคือการวางใจและอารมณ์ยอมรับในสิ่งปัจจุบันในทุกขณะ ไม่ให้ใจเราทุกข์กับความเป็นไปในชีวิตเรา แต่เราก็คงดำเนินชีวิต ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดต่อไป อย่างไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง ในขอบเขตของใจที่อยู่ด้วยความสันโดษในสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในทุกด้าน ถ้าทำได้ในสิ่งที่ดีเราก็ทำไป แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เราเข้าใจในจังหวะชีวิตที่มีขึ้นมีลงเสมอ แล้วเราก็จะไม่ทุกข์กับมันเลย ถ้าเราทำทุกอย่างด้วยความตั้งใจ และดีในทุกย่างก้าวแล้วผลจะเป็นเช่นไร เราก็ต้องยอมรับมัน และพอใจในผลนั้น

เราทุกคนเกิดมาแล้วชาติหนึ่งมันยากหนักหนา กว่าที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และยากที่สุดที่มีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงค้นพบธรรมวิเศษสุด สอนให้เราพ้นจากทุกข์ในทุกทาง ด้วยการดูใจและปล่อยวางใจให้ถูกทาง ปัญหาต่างๆ สามารถจัดการและแก้ไขได้ทั้งสิ้น เราจะต้องแก้ที่ต้นตอของปัญหาที่มันเกิดขึ้นอย่างแท้จริง เราก็จะรู้ได้ว่า สาเหตุของความทุกข์นั้นมาจากใจของเราแทบทั้งสิ้น ปัญหามันเป็นตัวเชื่อมต่อเข้ามา แต่ใจที่รับรู้และวางใจปล่อยวางไม่ได้ต่างหากคือสาเหตุของความทุกข์ใจทั้งหมด

นั่นคือสาเหตุสำคัญนำมาถึงซึ่งความทุกข์ต่างๆไม่สิ้นสุด รู้เช่นนี้แล้วเราอย่าไปโง่หลงกับมันต่อไปหยุดคิด และทำร้ายใจเราอีกต่อไปโดยแปลงความคิดให้มีในแง่ดี กับ ๓ คำที่ว่า "พอดี พอใจ พอเพียง"หมั่นมีไว้ในใจแล้วความทุกข์ก็จะจางหายไปในที่สุด..........

..........คนเรามักจะกระทำความดี นึกถึงบุญกุศลก็ต่อเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ ยิ่งเมื่อถึงวาระกรรมนำส่ง มีแต่เรื่องทุกข์ใจถาโถมเข้ามาก็จะวิ่งหาที่พึ่งมากมาย ผิดบ้างถูกบ้าง ที่จะนำพาให้ความทุกข์คลายลง โดยเฉพาะมุ่งหาตัวช่วยที่จะนำพาความทุกข์ออกไปจากตนให้มากที่สุด

นั่นคือความกลัวที่ฝังในใจ กลัวความทุกข์ จึงหาทุกวิถีทางที่จะทำใจให้เป็นสุข ทางหนึ่งที่จะช่วยได้ก็คือการสร้างบุญสร้างกุศล เพราะเชื่อว่ากุศลผลบุญจะสามารถช่วยได้ นั่นก็ใช่ในแง่ของความสบายใจจากการได้ทำสิ่งดีๆ เป็นบุญเป็นกุศลให้ใจชุ่มชื่นบ้าง แต่นั่นก็มักจะเป็นช่วงขณะที่เรามักประสบปัญหา หรือความทุกข์ใจจึงตะเกียกตะกายเริ่มทำดีทำกุศลเพื่อให้ชีวิตดีขึ้น หมดทุกข์ ครั้นอกุศลกรรมเบาบางลง ชีวิตดีขึ้นก็มักประมาทละเลยไม่สร้างบุญกุศลต่อ จนเกิดความทุกข์อีกก็นึกถึงบุญนึกที่จะสร้างความดี คนเรามักเป็นเช่นนี้นั่นเอง

จึงว่าความดีไม่ได้ฝังไว้ในใจทำเพียงเพราะกลัวความทุกข์ มันจึงเป็นการทำบุญแค่เปลือกไม่ทะลุไปเข้าไปถึงใจ ความทุกข์จึงไม่หมดไปจากใจ วนไปเวียนมาไม่รู้จักจบ

จริงแล้วการทำบุญกุศลก็คือ การทำเพื่อให้ใจของเราสะสมแต่สิ่งดีให้ใจของเราผ่องใส มีกำลังบุญที่จะหล่อเลี้ยงใจ ดังนั้นบุญกุศลต้องหมั่นสะสม ทำบ่อยๆ สร้างอยู่เสมอ เพื่อให้ใจของเราใสสะอาด ละกิเลสเครื่องเศร้าหมองที่เป็นเครื่องร้อยรัดออกจากใจให้มากที่สุด ทำเช่นนี้เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมในการตั้งรับความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ที่จะเข้ามาได้ตลอดเวลา เพราะมันจะเป็นกำลังที่ดีกว่าเราจะมาทำต่อเมื่อมีทุกข์ซึ่งก็คงไม่ทัน และเราอาจจะไม่สามารถรับมือกับมันได้ง่ายนัก

สิ่งที่ดีที่ควรทำก็คือ ทำทุกอย่างเพื่อสละและละทุกอย่างออกจากใจ ให้ใจเหลือไว้แต่ความสงบเย็นใจ แม้บุญกุศลก็หมั่นสะสมเพื่อนำมาเป็นเพียงกำลังที่จะให้ใจผ่องใส ให้ทุกอย่างเพื่อตัด ไม่ให้ใจมันหนักด้วยภาระใดๆ นอกจากใจที่ร่มเย็นเป็นกำลังเตรียมพร้อมที่จะไปสู่เป้าหมายที่แท้จริง

ดังนั้นแล้วจึงต้องเตรียมพร้อมเสมอกับชีวิตนี้ อย่าได้หลงละเลยใช้ชีวิตให้หมดลงไปวันๆ ด้วยความประมาทเพราะยังไม่เห็นความทุกข์จึงหลงต่อสิ่งฉาบฉวยที่มาล่อใจ มาแก้ไขก็เพื่อหนีทุกข์แต่เพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น ถ้าเป็นเช่นนี้ความทุกข์ก็คงยังสะสมเพิ่มขึ้นๆ เพราะใจที่หลงโง่เขลาสะสมแต่กิเลส ความหลงที่แม้คิดจะสร้างบุญกุศลก็เพียงเพราะว่าหนีความทุกข์ที่มันจ่อใกล้เข้ามา หาได้ทำเพื่อนำใจให้พัฒนาให้สูงขึ้น ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาด นั่นคือมันเป็นทางรอดปลอดภัยปราศจากทุกข์อย่างแท้จริง..........

..........ไม่มีมิตรแท้ที่ไหนจะเทียบเท่ากับลมหายใจของเรา เพราะมันอยู่กับเราทุกที่ตลอดเวลา อยู่จนกระทั่งเราตายไป ลมหายใจจึงเป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุด ไม่ว่าเราจะสุขจะทุกข์มันก็อยู่กับเราเสมอ ขอเพียงเราตระหนักถึงคุณค่าและใช้มันให้เป็นประโยชน์ เมื่อถึงเวลานั้นเราจะเล็งเห็นคุณค่าของมันอย่างมหาศาลมากมาย โดยเฉพาะเมื่อประสบกับวิกฤตในปัญหาต่างๆ จงใช้มันให้เป็นประโยชน์เถิด สูดลมหายใจเข้าออกให้ลึกยาวๆ เราจะรู้สึกใจเบาสบายขึ้นอย่างปาฏิหาริย์

ฉะนั้นแล้วเพื่อนหรือมิตรแท้คนนี้มักจะอยู่กับเราเพื่อช่วยเราให้หนีจากทุกข์ ขณะสุขก็พลอยดีใจกับเรา แต่เรามักไม่เห็นคุณค่าของมันมัวแต่หามิตรภายนอกซึ่งมักจะหาไม่พบหรือจริงใจกับเราที่จะอยู่กับเราได้ตลอดและทุกเวลา

ดังนั้นเมื่อมีความทุกข์ในใจ ขั้นแรกจงนึกถึงเพื่อนของเราคือลมหายใจ น้อมนำใจของเรา เปลี่ยนอารมณ์ที่ขุ่นมัวเศร้าหมองใจด้วยวิธีง่ายๆ ที่ทำกันได้ทุกคน ทุกเวลา ไม่จำเป็นต้องไปหาใครหรือสถานที่ใดๆ อยู่ที่ตัวเราที่เป็นที่พึ่งกับลมหายใจที่อยู่กับเรานั่นเอง

จงน้อมนำใจของเรา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ น้อมนำจิตใจที่ดีสะอาดผ่องใสอยู่เสมอ ด้วยการดูใจและปล่อยวางอารมณ์ไม่ดีที่ไม่สบายใจต่างๆ หรือคิดแค้น โกรธเกลียด อาฆาตพยาบาท ถือสะสมเป็นปฏิกูลทางจิตใจ ปล่อยวางอารมณ์ด้วยการตั้งสติ ให้มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอนให้เอาลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร

ยิ้มน้อยๆ ในใจ คิดแต่ในสิ่งดีมีประโยชน์คิดในแง่บวก หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย ทำใจให้สบายๆ วิธีนี้ต้องหมั่นทำทุกวัน ทำบ่อยๆ สะสมเป็นพลัง ไม่ว่าในขณะใดจะทุกข์จะสุขไม่สำคัญ ทำจนเป็นนิสัยเป็นสันดาน แล้วเราจะเห็นความเปลี่ยนแปลงไปในด้านดีขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะการพัฒนาใจของเรา

จะมีกำลัง มีสติ และปัญญาเจริญตามลำดับ

ดังนั้นแล้วทั้งชีวิตนี้จงอย่าทิ้งลมหายใจคือมิตรแท้ของเราไป เพราะมิตรแท้นี้เท่านั้นที่จะช่วยดึงเราไปสู่ชีวิตข้างหน้าที่ยาวไกล หรือสู่ที่หมายในไม่ช้า ก็อยู่ที่เราจะตัดสินใจ..........

..........จิตแต่เดิมของเรานั้นใสสะอาด เรียกว่าสว่างประภัสสรมาแต่เดิม มาเศร้าหมองเพราะความหลงพาไปมาห่อหุ้มปิดบังมันไว้ ตัวเศร้าหมองนั้นมันคืออุปกิเลสมาแทรกซึม เป็นเหมือนแขกหรืออาคันตุกะเข้ามาปกคลุม จึงทำให้จิตมิอาจส่องแสงสว่างได้อีกดังเดิม

กิเลสมันเหมือนของแปลกปลอมที่เข้ามาสัญจรในทวารทั้ง ๖ มันไม่ใช่ของจริง ที่เราต่างสะสมกันมานานในอดีตยังไม่พอ ยังต่อยอดมาถึงปัจจุบัน ทวีมากเข้าๆ เข้าไปอีกไม่รู้จบ

เราที่เกิดมามีแต่สะสมกิเลสทั้งอดีต ทั้งปัจจุบัน และยังอนาคต ไม่ยอมหยุดมันเสียที ไม่ยอมแสวงหาทางแก้ เรียกว่าชอบแสวงหาของปลอมเข้ามาใส่ของจริงให้สกปรก เป็นปฏิกูลเน่าเหม็น ธรรมชาติของจิตเดิมล้วนแต่ผ่องใสสะอาดกว่าอะไรทั้งหมด แต่อาศัยของปลอมตัวนี้ ตัวนั้น ที่เราขยันสะสมเข้ามาทุกวี่ทุกวัน นั่นคือตัวอุปกิเลสที่สัญจรเข้ามาปกคลุมจึงทำให้หมดรัศมี ดุจพระอาทิตย์เมื่อเมฆบดบังฉะนั้น อย่าพึงเข้าใจว่าพระอาทิตย์เข้าหาเมฆ แต่เมฆไหลมาบดบังพระอาทิตย์ต่างหาก

รู้แบบนี้แล้วเราควรหาทางป้องกันและทำลายมันเสียให้สิ้นซาก ด้วยการทำความเพียร พึงกำจัดของปลอมด้วยการพิจารณาโดยแยบคายในอุบายแห่งวิปัสสนา ใคร่ครวญให้เกิดปัญญารู้เท่าทันในกองกิเลสที่เข้ามาบดบังดวงจิตของเรา ทำลายสะพานเชื่อมต่อนั้นเสียให้ขาดสะบั้นลง มีแต่ดวงจิตที่ตั้งมั่นเฉียบแหลม พร้อมที่จะฆ่าฟันข้าศึกศัตรูที่เข้ามาโดยไม่อาจมาโจมตีหรือยึดฐานทัพได้อีกต่อไป

เมื่อถึงจุดนั้นแล้ว แม้ว่าเรายังต้องอยู่บนโลกหรือเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของโลกอยู่ ก็ย่อมเป็นดุจน้ำกลิ้งบนใบบัว ฉะนั้น..........

..........ธรรมกับกรรมควรเดินคู่กันธรรม คือธรรมะเปรียบเสมือนกับเข็มทิศหรือเครื่องมือใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และชี้แนวทางในการแก้ปัญหาให้บรรเทาเบาบางในทุกข์จนสามารถดับทุกข์ได้ในที่สุด

ส่วนกรรมคือการกระทำต่างๆ ของเรา ซึ่งมีทั้งกรรมดีและไม่ดี ในทุกๆ วันเราล้วนแต่สร้างกรรม คือกระทำสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะทางกาย วาจา และใจ ต่อเราและต่อคนอื่นมากมาย เราจึงต้องมีธรรมนำมาใช้ประกอบกับชีวิต เราจะต้องใช้อยู่ตลอดเวลาเพื่อกำกับกรรมของเรา ไม่ให้กรรมนั้นกลายเป็นอกุศลกรรม ดังนั้นแล้วธรรมะจะไม่มีประโยชน์เลยถ้าเราไม่รู้จักนำมาใช้ และข้อสำคัญเราต้องรู้จักเลือกธรรมมาใช้ให้เหมาะสมถูกต้องกับกรรมต่างๆ ที่เราจะทำ

นั่นก็คือ เราต้องรู้จักเลือกเฟ้นเอาธรรมะมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ธรรมะจะได้ผลเมื่อเรารู้จักใช้ปัญญา ใช้สติ เลือกเอามาใช้ให้ถูกต้อง

การจะใช้ธรรมให้เข้ากับกรรมได้ถูกต้องนั้น เราก็ต้องมีสติและปัญญาหยั่งรู้ลึกถึงธรรม และมีสติหยั่งรู้ลึกถึงกรรมที่เราทำด้วย การจะหยั่งรู้ลึกเหล่านั้นได้เราก็ต้องรู้จักใจของเราที่มีปัญหา และต้องหยุดกรรมดังกล่าวด้วยการรู้เท่าทันในกรรมที่กำลังเกิดขึ้น ด้วยธรรมที่นำใจให้เห็นปัญหาหรือเห็นทุกข์โดยเบื้องต้น หยุดดูใจโดยใช้สติตามดู จนเกิดความรู้สึกตัว ตามบ่อยๆ รู้ทันบ่อยๆ ก็จะเกิดตัวรู้และเข้าใจในเหตุของปัญหาหรือทุกข์ดังกล่าว ซึ่งต่อไปจะหยุดได้ด้วยการทำจิตให้นิ่งตั้งมั่นด้วยสมาธิ ก็จะมีกำลังที่จะพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อกำลังมากเข้าก็จะมีปัญญารู้เท่าทันในทุกข์และดับมันได้ในที่สุด

ธรรมะจึงไม่พ้นเรื่องของสติ ระลึกรู้ใจที่มีปัญหา มีสมาธิทำใจให้ตั้งมั่นในการรับกับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาได้อย่างไม่มีปัญหา และทำความรู้แจ้งในทุกข์หรือปัญหาด้วยการมีปัญญาที่ดับทุกข์ได้นั่นเอง ธรรมที่เราควรทำอยู่เสมอให้เกิดกับใจก็ไม่พ้นที่กล่าวมา จึงจะนำพาธรรมอื่นๆ ตามมา

สุดท้ายแล้วกรรมทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นกุศล และอกุศล ก็ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่หยั่งลึกติดอยู่ในใจของเรา จึงนำมาเป็นสาเหตุของความเกิด ความเจ็บ ความแก่ ความตาย การจะหยุดกรรมดังกล่าวต้องใช้ธรรมที่เข้าใจในกรรมของการเกิดที่ไม่รู้จบ และธรรมนั้นก็ต้องหยั่งลึกลงมาที่ใจ ใจที่มีธรรมนำพาให้หลุดจากกรรมต่างๆ ได้ก็โดยเอาธรรมนำใจเป็นเบื้องต้น สุดท้ายปล่อยวางทุกอย่างไม่ให้มีพันธะใดๆ ให้เป็นภาระในใจอีกต่อไป เหลือไว้แต่ใจที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ที่ไม่ต้องแสวงและค้นหาธรรมใดๆ อีกต่อไป.........

..........ความทุกข์คือความไม่รู้แจ้ง เป็นตัวปัญหาของใจที่เกิดขึ้นเพราะความไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ความเป็นจริงที่จะรู้ได้โดยใช้ธรรมนำใจ เมื่อใดที่ใจมีธรรมที่เข้าถึงใจได้แล้ว มีความมั่นคงและแน่นอนในธรรมนั้นอย่างไม่คลอนแคลนไม่หวั่นไหว เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะหายไปเอง จึงอยู่ที่ว่าธรรมที่เรามีอยู่จะส่องเข้าไปถึงภายในใจมากเพียงใด ธรรมนั้นถ้าลึกไปถึงแก่นแท้ ก็ย่อมนำพาให้ใจปลอดทุกข์ได้มากขึ้นตามลำดับมากขึ้นด้วยเช่นกัน

เมื่อใจของเราหยั่งลึกเข้าถึงธรรม ใจก็จะรู้ด้วยตัวปัญญาขึ้นมาว่าที่แท้แล้ว จิตไม่ได้สร้างสุขสร้างทุกข์ อารมณ์ต่างหากที่มาหลอกลวงมันจึงหลงอารมณ์ จิตที่ถูกอารมณ์มากระทบย่อมหวั่นไหว จึงไม่มั่นคงฟูๆ แฟบๆ ขึ้นๆ ลงๆ ตลอดเวลา หาความสงบใจมิได้เลย เราเองที่ยังไม่เข้าใจก็จะเต้นตามมันอยู่ตลอดเช่นกัน เดี๋ยวเป็นยักษ์ เดี๋ยวเป็นเทวดา เดี๋ยวเป็นพรหม บางอารมณ์ก็แสดงความเป็นมารร้ายขวางคนอื่นตลอดสลับไปสลับมาอยู่เช่นนี้ไม่รู้จบ

เราจึงต้องหมั่นสะสมธรรมนำใจให้เกิดขึ้น ปฏิบัติบ่อยๆ เรียนรู้ดูใจให้เท่าทันในอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา ถึงที่สุดเราก็จะรู้ได้ว่าสิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไป ทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด มันเป็นอาการของจิตปรุงแต่งสร้างเรื่องราวต่างๆ แล้วจิตก็ไปหลงตัวปรุงแต่งนั้นๆ เราจึงต้องรู้จักฝึกจิตให้ฉลาดรู้เท่าทันให้ตามทันหรือรู้เท่าทันอารมณ์ อย่างน้อยแม้ปัญญาเรายังอ่อนไม่ฉลาดพอที่จะมีกำลังจะเข้าใจมันอย่างชัดแจ้ง เราก็ควรจะฝึกจิตให้เกิดความสงบ เพื่อให้จิตมีความตั้งมั่นมากขึ้นเพื่อรองรับอารมณ์ที่เข้ามาอย่างไม่ทุกข์มากนัก นั่นคือตัดความฟุ้งซ่านรำคาญใจไปในระดับหนึ่ง ต่อไปเมื่อเรามีกำลังมากขึ้น เราก็จะสามารถที่จะรู้ทันอารมณ์ที่เข้ามาสร้างปัญหาให้กับเรา และเข้าใจมันอย่างไม่ต้องสงสัยเคลือบแคลงใจอีกต่อไป

ถึงจุดหนึ่งเราก็จะสามารถแยก จิตอันหนึ่ง ผู้รู้อันหนึ่ง ตัวรู้ก็ออกมาจากจิตนั้นเช่นกัน เพราะจิตเดิมแท้เราใสสะอาดมาแปดเปื้อนก็เพราะอารมณ์เข้ามาฉาบทาให้สกปรกมองไม่เห็นความใสนั้น เราจึงต้องทำทุกวิถีทางให้จิตของเราใสดังเดิม ด้วยการหมั่นเช็ดถูขัดเกลาให้สะอาด ด้วยการปฏิบัตินำธรรมเข้ามาให้เข้าถึงใจให้ได้ เข้ามากเท่าไร จิตก็จะยิ่งใสสะอาด บริสุทธิ์ ก็จะเกิดปัญญา รู้เท่าทันเห็นถึงตัวทุกข์จากการยึดถือตัวทุกข์จากการติดในสมมติต่างๆ ก็จะถึงปัญญาที่เข้าใจได้อย่างแท้จริงในข้อหนึ่งที่ว่า ความสุขความทุกข์ในโลกนี้มันไม่มีจริงหรอก มันเป็นสิ่งที่หลอกเราด้วยประการทั้งปวง

ไม่ว่ามันจะสุขจะทุกข์ มันก็คือการสร้างใจที่มีปัญหาทั้งสิ้น เราไม่ควรจะยึดมั่นหมายต่ออะไรๆ ในโลกด้วยประการทั้งปวง เพราะมันคือปัญหาที่สร้างให้ใจไม่หลุดจากบ่วงของตัณหา ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าอย่างไม่มีที่สิ้นสุด..........

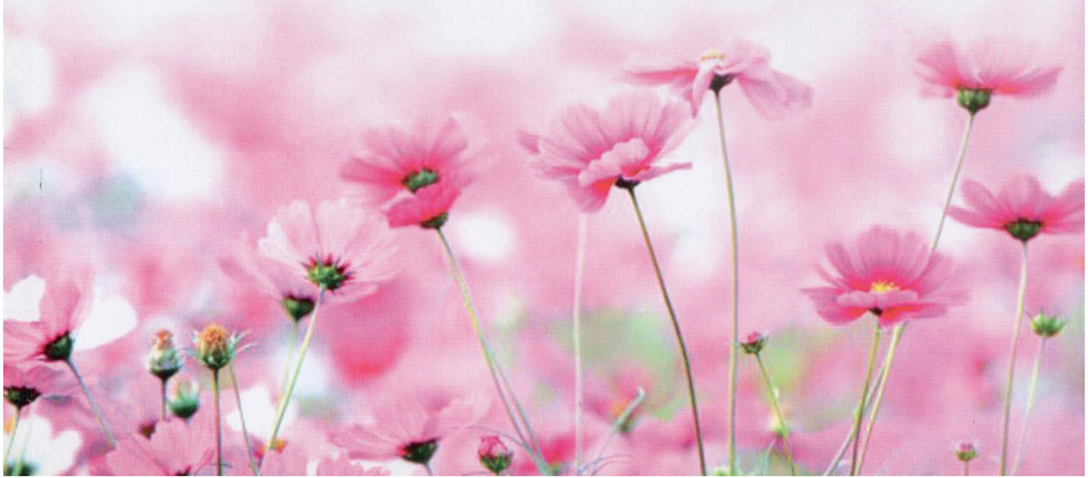
..........กิเลสกับปัญญามันล้วนแต่เกิดที่ใจ ถ้าจะแก้ไขไม่ให้ใจมีกิเลส ก็ต้องแก้ไขที่ใจ มัวแต่ไปแก้ที่อื่นอยู่ร่ำไปมันก็ไม่จบ จะจบด้วยใจต้องมีปัญญา เอาอวิชชาออกเสีย สละความโง่ออกไปอย่าไปเสียดายยึดติดมันเอาไว้ใจต้องคอยกำกับไม่ให้ความโง่มาบัง มาทำให้หลง รู้ทันมันบ่อยๆ แพ้บ้างชนะบ้างก็ไม่เป็นไร แต่ต้องหมั่นดูหมั่นสังเกตตามรู้ให้ทันกิเลสหรืออารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา อารมณ์มันเกิดตรงไหนก็ให้รู้ รู้ที่ใจรู้ทันมัน อารมณ์มันเกิดกับตาก็สละมันที่ตา เกิดกับหูก็สละที่หู เกิดกับจมูกก็สละที่จมูก เกิดที่ลิ้นก็สละที่ลิ้น เกิดที่กายก็สละที่กาย เกิดที่ใจก็สละที่ใจ แบบนี้เรียกว่านิโรธ คือความดับทุกข์ เรียกว่าดับที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ลงท้ายสำคัญก็คือใจที่ยึดหมายมั่น มันคือต้นเหตุทั้งปวงที่เราต้องคอยรู้คอยหมั่นสังเกตให้เท่าทัน แล้วใช้ปัญญาใคร่ครวญดับมันเสียให้รู้ถึงความจริงแท้ในกองสังขารทั้งปวงว่ามันก็แค่ชั่วคราว ไปยึดแล้วทำให้เราเป็นทุกข์ ทุกข์มากทุกข์น้อยก็อยู่ที่เราโง่มากโง่น้อยเพียงใด โง่มากคือยึดถือมาก โง่น้อยคือยึดถือน้อย ไม่โง่คือปล่อยวางไม่ไปให้ความมั่นหมายกับมันเขาเรียกว่าสละมันออกไป สละที่ใจให้เป็นผู้ไม่มีกิเลสมารบกวน และการจะทำเช่นนั้นได้ เราต้องรู้จักทุกข์ในการเก็บมันไว้ วิธีปฏิบัติธรรมคือให้รู้จักทุกข์แล้วฆ่ามันเสีย ทรมานมันให้ค่อยตายไปทีละน้อยจนมันหมดฤทธิ์ ไม่เป็นพิษสงหรือทำร้ายเราได้อีกต่อไป เมื่อทิ้งเหตุเสีย ความทุกข์มันก็ดับในที่สุด ทุกอย่างมันรู้มันเห็น แต่มันไม่ยึดมั่นถือมั่นตัดหลงตัวเดียว ตัดได้ทุกอย่าง ถ้าหลุดแล้วไม่มีกิเลสให้ทุกข์ใจอีกต่อไป หลงมากทุกข์มาก หลงน้อยทุกข์น้อย ไม่หลงเสียเลยไม่ทุกข์ มีแต่ธรรมล้วนๆ ภายใน จะทำอะไรตัวจิตก็จะกลั่นกรอง รู้เหตุรู้ผล มันจะทิ้งทุกอย่างละทุกอย่าง บารมีมันเกิดที่นามรูปนี่เอง บาปอกุศลก็เกิดที่นามรูป มันเกิดคนละขณะจิตกัน บุญและบาปทำขึ้นที่รูปนาม ต้นบุญต้นกุศล มันเกิดที่นี่และดับที่นี่เช่นกัน

สุดท้ายแล้วเมื่อปฏิบัติมากเข้าก็จะเกิดตัวรู้ที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสิ่งสมมติทั้งสิ้น เป็นรูปธรรม นามธรรมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เอามายึดหมายมิได้เลย เป็นสิ่งไม่เที่ยงด้วยประการทั้งปวง เมื่อธรรมนำจิตจะเห็นทุกอย่างเป็นธรรมหมด จะไปโกรธใคร เกลียดชอบใครก็ไม่มี เพราะไม่มีใครให้เกลียดให้ชอบเป็นรูปธรรมนามธรรมทั้งหมด ความตายก็ไม่มี มีแต่ดิน น้ำ ลม ไฟ เกิดดับ ภายในเกิดดับของมันเอง ไม่มีกิเลส ไม่มีทุกข์ ไม่มีโศก มองเราก็ไม่มี มองเขาก็ไม่มี เพราะฉะนั้นอย่าให้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ หมั่นสะสมพากเพียรปฏิบัติเอาใจให้ถึงธรรมให้ได้ ทำก้อนขันธ์ ๕ นี้ ให้เป็นก้อนธรรมล้วน เมื่อกายว่าง จิตว่าง วัฏฏะ ทุกข์ อวิชชาก็ตามไม่ทัน กิเลสหมดขันธ์ ๕ ว่างเอง ไล่ไปไล่มา หมดอาสวะ ทำก้อนนี้เป็นก้อนธรรมล้วน นั่นคือไม่มีใครเกิด ไม่มีใครแก่ ไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย คือแก่นแท้ของศาสนาอย่างแท้จริง..........

..........จิตของเรานั่นแหละเป็นผู้รู้ ไม่ต้องไปสรรหาผู้รู้ที่ใด หาตัวรู้จากจิตของเราทุกคน ถ้าเราอยากเห็นตัวผู้รู้ก็จงตัดความนึกคิด สลัดมันออกไป เอาตัวสติเข้ามาระลึกรู้อยู่บ่อยๆ ความนึกความคิดทั้งหลายมันก็เกิดจากจิตเช่นกัน แต่มันเป็นตัวปรุงแต่งของจิต อยากได้ตัวรู้ก็ต้องหมั่นเพียร หมั่นปฏิบัติ

เรื่องการปฏิบัติธรรมก็ปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตัวเอง ทำอย่างไรให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ยืน เดิน นั่ง นอน ให้พิจารณาธรรม ไม่ต้องอ้างกาลเวลา การปฏิบัติมีได้ทุกเวลา ถ้ามัวอ้างเวลาอ้างสถานที่ชาตินี้ก็ขาดทุนไปอีก จริงๆ แล้วธรรมะมันมีอยู่ตลอดในทุกขณะจิต ของการกระทบกับสภาวะกับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา ทุกวันเราต้องเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ ทั้งดีและไม่ดี ทั้งชอบใจและไม่ชอบใจอยู่ตลอดเวลา นั่นแหละเป็นการเรียนรู้ธรรมที่วิเศษที่สุด ที่เราควรขอบใจสถานการณ์ต่างๆ หรือสภาวะที่เข้ามาทุกวัน ให้เราได้เรียนรู้ว่าใจของเราได้พัฒนาไปได้มากน้อยแล้วเพียงไร

การพิจารณาธรรม พิจารณาได้ทุกอิริยาบถ โดยเฉพาะการพิจารณาในกฎไตรลักษณ์ ให้พิจารณาทุกขัง ชาติคือความเกิดเป็นทุกข์ พิจารณาอนิจจัง ความไม่เที่ยง ดูอารมณ์ในแต่ละวันว่ามันเที่ยงไหม ขึ้นๆ ลงๆ ตลอดเวลา เดี๋ยวรักเดี๋ยวเกลียด สลับไปสลับมาหาความเที่ยงแท้



ไม่ได้เลย ดูใจดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เวลาที่มีอารมณ์ดังกล่าวมันเกิดแล้วมีอาการอย่างไร และดูความหมดไปมันดับอย่างไร นั่นแหละเรียกว่ามันไม่เที่ยง พิจารณาอนัตตา เมื่อมันไม่เที่ยงเกิดแล้วดับ มันใช่ตัวเราที่ไหน ดังนั้นถ้าเราเอามายึดถือมาครอบครองจึงทุกข์อยู่ตลอดเวลา

การพิจารณาเช่นนี้ต้องหมั่นทำ เรียกว่าทำความเพียร มันจึงจะรู้จากใจ ไม่ใช่รู้จากสัญญาความจำหรือฟังเขาว่า แล้วมาพูดให้สวยหรูว่าเราเก่ง เรารู้ รู้แบบนี้รู้เหมือนกันแต่เอาตัวไม่รอด ตกเหวตายมาหลายราย นั่นแหละคือสิ่งอันตรายที่สุด ของการปฏิบัติธรรมเพราะมันเป็นตัวหลงชั้นดีที่นักปฏิบัติมักจะเป็นกันไม่น้อย หลงไม่พอยังเกิดตัวมานะคิดว่าดีกว่าคนอื่น กลายเป็นว่าปฏิบัติทั้งชาติไหนก็เอาดีไม่ได้เลย

ขอให้หมั่นเพียรดูจิตดูใจในแต่ละวัน พิจารณา ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ดูมันในทุกสภาวะในปัจจุบันที่เกิดขึ้น ที่ตั้งอยู่ และดับไป ใคร่ครวญให้เกิดปัญญาความสังเวช ชำระจิตด้วยการมีสติรู้ในปัจจุบันในธรรม ใช้เวลาทุกนาทีอย่างมีค่าทั้งในชีวิตนี้และในชีวิตหน้าต่อไป จนกว่าจะถึงชีวิตที่ไม่ต้องอ้างอิงสิ่งใดๆ หลุดพ้นแล้วมีอิสระจากใจที่ปลดปล่อยอย่างแท้จริง..........

..........วิธีที่จะวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติว่าได้พัฒนาและก้าวหน้าไปมากน้อยเพียงใด ให้ดูปัจจุบันใจของเราในการกระทบกับอารมณ์ต่างๆ ในแต่ละวัน ดูความฟู ๆ แฟบๆ นั่นคือใจที่ขึ้นๆ ลงๆ ในดีกรีความมากน้อยของแรงกระทบที่เข้ามา แล้วใจของเราคล้อยตาม ต่อต้าน หรือวางเฉย ที่สำคัญมีความรู้เท่าทันด้วยปัญญาในอารมณ์ที่เข้ามาและใจที่แปรเปลี่ยนไป โดยเฉพาะการรู้ทันอารมณ์ใจที่เกิดขึ้น แม้ว่าจะเกิดอารมณ์ขึ้นโดยเราไม่สามารถเห็นได้ทัน หรือยับยั้งชั่งใจได้ แต่เมื่อรู้แล้วกลับมาดูใจและสังเกตมันได้อีก นั่นเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่เราต้องหมั่นฝึกหมั่นสังเกตอยู่บ่อยๆ เพราะมันจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่มีขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทั้งที่รู้และที่เผลอปล่อยไปตามแรงกระแทก นี่แหละคือจุดสำคัญที่เราควรเรียนรู้และทำความเข้าใจกับมัน ความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนคือสิ่งที่เราต้องยอมรับ และเข้าใจว่ามันเป็นเช่นนี้เอง

ดังนั้นปัจจุบันจึงเป็นบทเรียนที่วิเศษที่สุดที่เราต้องค้นหาเรียนรู้ ไม่ต้องไปสรรหาแหล่งเรียนรู้ที่ไหน เพราะในที่สุดมันก็อยู่ที่การเรียนรู้กายใจของเราและของคนอื่นนั่นเอง แม้จะไปที่ใดก็ไม่พ้นตำราเรียนเล่มนี้ ฉะนั้นแล้วควรให้ความสำคัญและสนใจในสิ่งเฉพาะหน้าที่เรามี ไม่ต้องไปค้นคว้าที่ไหนไกลหรือที่ใดๆ ให้เสียเวลา เพราะมันก็หนีกายใจของเราไม่พ้นนั่นเอง

แม้กายใจคนอื่นก็เช่นเดียวกันมันไม่ต่างกันเลย มันก็มีความเกิด ความดับ ความทุกข์ ความเสื่อม ความเปลี่ยนแปลง ความไม่ใช่ตัวตนกันทุกคน รู้แบบนี้แล้วอย่าเป็นศัตรูกับใครเลย อย่าโกรธอย่าเกลียดกัน

เลย เพราะต่างก็เป็นก้อนทุกข์ที่รอการเปลี่ยนแปลงกันทุกคน ความโกรธเกลียดมันก็คือความโง่ ไม่ช้าก็ไม่พ้นการสลายไปหรือที่ชาวโลกเรียกว่าความตายด้วยกันทุกคน ไม่ช้าก็เร็วเท่านั้น

จึงไม่มีใครให้เราโกรธ เกลียด รัก มันก็คือสภาวะความปรุงแต่งที่มีขึ้นจากการยึดถือ ไม่มีมิตรแท้และศัตรูที่ถาวรในโลกแห่งความยึดถือ โลกแห่งความไม่เที่ยงนี้ จึงอย่าสนใจว่าเขาจะมาทำอะไร เรื่องของเขาช่างมัน ใจเราร่มเย็นเป็นพอ ดูใจเราให้รู้ทันกับอารมณ์ที่เขามาใส่เรา และดูการเปลี่ยนแปลงของใจของเราก็พอ ไม่ช้าเราก็จะเกิดปัญญาเข้าใจว่าแม้แต่ใจเราก็ไม่เที่ยง เอามายึดถืออะไรก็ไม่ได้เช่นกัน เมื่อเราเข้าใจมันแล้วหมั่นปฏิบัติ ในที่สุดเราก็จะปล่อยวางต่ออารมณ์ต่างๆ ได้โดยอัตโนมัติ

การปฏิบัติทำไปเรื่อยๆ หมั่นทำถ้าอยากเป็นเร็วๆ มันก็ไม่เป็น หรือไม่อยากให้เป็น มันก็ประมาทเสีย ไม่เป็นอีกเหมือนกัน อยากเป็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเป็นก็ไม่ว่า ทำใจให้เป็นกลางๆ เร่งไปก็ตึง หย่อนไปก็คือความหลง ความประมาท ธรรมะคือใจสบาย ไม่เครียด วางอารมณ์ใจได้ถูกนั่นแหละคือตัวธรรมะแท้

ดังนั้นขอให้ตั้งใจหมั่นทำไปเรื่อยด้วยความพยายาม ในพื้นฐานของการปฏิบัติให้ถึงศีล สมาธิ ปัญญา ด้วยความไม่ประมาท ด้วยการรู้ในธรรมชาติของกาย และจิตของเรานั่นเอง ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถึงที่สุดแล้ว เมื่อบารมีเราเต็มพร้อม ก็หมดหน้าที่ที่เราจะต้องทำอีกต่อไป เหลือไว้แต่ความสุขที่เที่ยงแท้ในที่สุด..........

..........การขัดเกลาจิตใจให้ใสสะอาดทุกวันเป็นหน้าที่ที่เราทุกคนควรปฏิบัติ ส่วนใหญ่หรือคนส่วนมากมักละเลยในการทำหน้าที่นี้หรือทั้งชีวิตอาจจะไม่เคยคิดถึงที่ทำเลย คนเราทุกวันนี้มัวแต่คำนึงถึงการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวัน หาเงิน ใช้เงินบำเรอความสุขให้กับตนเองและคนในครอบครัว แล้วมุ่งกับจริยาของคนอื่น ส่วนตัวเองไม่เคยหยุดดูใจเราเองชีวิตหมดไปวันๆ กับเรื่องทางโลกที่ไม่มีวันจบสิ้น

การหยุดดูใจตัวเองควรทำบ่อยๆ ทำทุกวันให้เป็นนิสัย เป็นหน้าที่ เป็นเรื่องของธรรม เรื่องของธรรมมันมีวันจบ แม้จะดูฝืนกับใจฝืนกับความรู้สึกในเบื้องต้น มันจะค้านอยู่ตลอดเวลา แต่เราก็ต้องฝืนทำใหม่ๆ ไม่ชินเพราะมันต่อสู้กันอยู่ แต่ไม่นานเมื่อสะสมมากเข้าๆ สติปัญญาแก่กล้าเข้า จิตมันก็จะยอมรับและเข้าใจในความจริงแท้ ทั้งในโลกแห่งโลก และในโลกแห่งธรรม ว่าอันไหนคือจริง อันไหนคือปลอมจิตที่มีปัญญาย่อมแยกออกและสลัดสิ่งที่ไม่ใช่ของจริงออกไปคืนโลกเหลือแต่ธรรมล้วนๆ เป็นเครื่องอาศัยแต่เพียงเท่านั้น

ตราบใดที่เรายังไม่ถึงตรงนั้น เราก็ต้องค่อยๆ เรียนรู้เก็บมันไว้เป็นประสบการณ์ทำจนเชี่ยวชาญ เหมือนการเรียนวิชาทางโลกต้องหมั่นเพียรหมั่นศึกษาเช่นกัน

การมองโลกแง่ดีเป็นศิลปะสำคัญของการดำรงชีวิตให้มีความสุขเป็นอุบายกล่อมใจ ให้ยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังปรากฏ เพื่อให้มีกำลังใจ และความเข้มแข็งในการต่อสู้กับชีวิตต่อไป แต่เหนือการมองโลกในแง่ดี คือการมองโลกตามความเป็นจริง ซึ่งต้องใช้ศิลปที่ละเอียดลึกซึ้งมีวิธีที่แยบยลทั้งล่อทั้งชนกับศัตรูหรือกิเลสต่างๆ ที่เข้ามาการมองโลกในแง่ความเป็นจริงคือใคร่ครวญจนรู้ความจริง รู้ปรากฏการณ์ทั้งปวงที่เข้ามาหาเราที่เราต้องสัมผัส ต้องกระทบในทวารต่างไม่ว่าจะทางตา หู

จมูก ลิ้น กายและใจ ตามที่มันเป็น โดยไม่นำประสบการณ์หรือความคิดทางโลกเข้าไปเบี่ยงเบน หรือสร้างกำแพงในการเรียนรู้นั้น

ความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริงต้องอยู่ในพื้นฐาน ที่ไม่เกี่ยวเนื่องกับสิ่งปรุงแต่งใดๆ เพราะมันเป็นสัญญาความจำทั้งเราและคนอื่นที่สร้างแง่ปมขึ้นมาจากความคิดที่แฝงด้วยความยึดมั่นต่างๆ ทั้งถูกและผิด จึงไม่อาจหาข้อสรุปได้ชัดเจนว่าถูกต้องหรือไม่ มันไม่ได้เกิดจากใจที่เกิดจากปัญญาที่ใสสะอาด อย่างแท้จริง

การมองโลกตามความเป็นจริงเราจะเห็นด้วยปัญญาที่เข้าใจว่าสิ่งที่ถูกเห็นทั้งปวงนั้น มีความเกิดขึ้นด้วยเหตุและดับไปเมื่อเหตุดับ มันจึงไม่มีอะไรจะยึดมั่นหมายได้ด้วยประการทั้งปวง

เมื่อมองทุกอย่างตามความเป็นจริงจึงอยู่เหนือสิ่งทั้งปวง เป็นศิลปะชั้นยอด เพราะเมื่อเราสามารถมองทุกอย่างได้ตามความเป็นจริงจนถึงขั้นปราศจากตัวเรา สิ่งภายนอกทั้งปวงก็ไม่มีความหมายแต่อย่างใดทั้งสิ้น เมื่อเกิดอะไรขึ้น ก็จะเข้าใจว่ามันคืออะไร เกิดขึ้นด้วยเหตุใดและมันดับไปได้อย่างไร ไม่ต้องคอยนั่งปลอบใจตนเองหรือพยายามมองโลกในแง่ดีเป็นคราวๆ ไปอีก

การเรียนรู้ธรรม การเข้าใจธรรม สุดท้ายการเข้าถึงธรรม เป็นการแก้ปัญหาความทุกข์ทั้งปวงให้หมดไป เพราะนั่นคือการเข้าถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและเป็นทางถึงจุดสิ้นสุด

ลงท้ายจึงกล่าวได้ว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสุขเป็นศิลปะที่ควรมี ส่วนการมองโลกตามความเป็นจริง ทำให้เราพ้นทุกข์ เป็นสุดยอดศิลปที่สุดที่เราควรทำ เพราะมันจะทำให้เราเข้าถึงธรรมได้ในที่สุด

....

..........การที่เราจะวางอารมณ์ได้ เราต้องใช้ปัญญาในตัวตัด ตัดมากตัดน้อยไม่เป็นไร ขอให้ค่อยๆ ตัด คำว่าตัดคือตัดความอยากเสียตัวเดียว ตัดอยากยังไม่พอ ต้องยอมรับนับถือกฎของธรรมดาเสียอีกด้วย วิธีที่ยอมรับก็คือ ทำใจวางเฉยในเมื่อกฎธรรมดามันเกิด เมื่อวางเฉยคือตัดความคิดต่างๆ ยอมรับมันเสีย ปล่อยใจให้สบายอะไรจะเกิดก็ยอมรับมัน

ตัววางเฉยเป็นตัวดับอารมณ์อย่างดี ดับที่ตัวเกาะ ดับความจุ้นจ้าน ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นจะเข้ามาจะออกไปก็ถือว่ามันเป็นธรรมดา มีเกิดขึ้น มีดับไป เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น การวางเฉยในที่นี้คือสังขารุเปกขาญาณ ใช้มันวางอารมณ์ใจ ถือกำลังใจเช่นนั้น ไม่ว่าจะเกิดขึ้นแก่

ร่างกาย เกิดขึ้นจากแรงกระทบอารมณ์ต่างๆ ใจเราจะสบายเฉยในทุกอย่าง ร่างกายจะเป็นอย่างไรก็เฉย เขาจะด่า เขาจะชม จะนินทาว่าร้ายอย่างไรก็เฉย ทำใจสบายๆ วางอารมณ์เสีย เพราะเรารู้แล้วว่าร่างกายก็เป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ มาประกอบกัน มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟเสมอกัน ทุกคนต่างประกอบกันด้วยธาตุเหล่านี้ มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความเปลี่ยนแปลงในท่ามกลาง และสุดท้ายมีการสลายตัวไปในที่สุดเหมือนกัน ถือว่าทุกคนเท่าเทียมกันไม่ช้าก็สลายไปหมด ไม่มีอะไรเหลือจะมัวโกรธเกลียด ถือเขาถือเรา ยึดว่าเขาดีเขาเลว เขาว่าเราเขาชมเราก็ไม่ได้ทำให้เราพ้นทุกข์เพราะแม้คนที่ชมเรา คนที่นินทาเราก็ไม่พ้นความตายด้วยกันทุกคน ทางที่ถูกควรทำอารมณ์ให้มีเมตตาต่อทุกผู้คนที่เข้ามา เพราะเขาก็มีความทุกข์ที่ต่างก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกับเราเช่นกัน ถ้าเขาสามารถวางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องก็คงไม่คิดจะว่าร้ายหรือนินทาเรา แต่เพราะเขายังมีกิเลสมาบดบังจิตจึงทำให้เขาต้องโง่ทำร้ายใจเขาและทำร้ายใจผู้อื่นอยู่ร่ำไป เราจึงควรสงสารเขาที่เป็นสัตว์โลกเกิด แก่ เจ็บ ตายเช่นเดียวกับเราถึงจะถูก ร่างกายของเราก็เช่นกัน ความเป็นจริงคือมันไม่เที่ยง มีความเสื่อมมีความสลายตัวตลอดเวลา จึงบังคับบัญชาไม่ได้ แต่เมื่อป่วยไข้ก็รักษาไปตามอาการ หายก็ช่างไม่หายก็ช่าง ทำใจยอมรับความเป็นจริงในกฎธรรมดานั้น

สิ่งที่กล่าวมาคือ การรู้จักวางอารมณ์ รู้จักวางเฉย และสุดท้ายคือการยอมรับในกฎธรรมดาที่เราต้องหมั่นวาง ด้วยการยอมรับด้วยคำกำกับใจที่ว่า "ช่างมัน" "ยอมรับ" "ถูกแล้ว" "ดีแล้ว" สุดท้าย "มันก็เป็นเช่นนั้น"

จงใช้คำเหล่านี้กำกับใจเราอยู่บ่อยๆ ตระหนักให้เข้าไปถึงใจด้วยความเข้าใจและรู้แจ้งในคำเหล่านี้ได้อย่างแท้จริง..........

..........เราควรขอบคุณทุกสถานการณ์ ทุกผู้ทุกคนที่เข้ามาในชีวิตเรา ขอบคุณคนที่รักที่หวังดีกับเราอยู่เสมอ เพราะมันคือกำลังใจอันเยี่ยมยอดที่หาได้ยาก ขอบคุณศัตรูหรือผู้ไม่หวังดีคิดร้ายกับเราอยู่เสมอ เพราะมันทำให้เราเข้มแข็ง เข้าใจชีวิตได้มากขึ้น เสียงที่ด่าทอ เยาะเย้ย เสียดสี นินทา คือเสียงสวรรค์ที่ทำให้เรามองโลกในความเป็นจริงว่า คนเราก็มักเป็นเช่นนี้ เป็นธรรมดา ทำให้เราเกิดปัญญา จะได้เร่งหาวิธีปฏิบัติเพื่อรู้เท่าทัน และหาทางหลุดพ้นจากมันเสีย

ไม่ว่าจะเป็นสภาวะ หรือบุคคลใดๆ ที่เข้ามา เราย่อมมองมันด้วยมุมมองในการสร้างสรรปัญญา นำพาใจของเราให้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น จงอย่ามองโลกตามที่โลกให้เป็น แต่จงมองมันเพื่อเป็นตัวช่วยในการนำพาเราไปในจุดหมายที่เราต้องการด้วยการรู้ทันมัน และการที่เราจะอยู่กับมันได้โดยไม่เดือดร้อน จึงอยู่ที่เราต้องรู้จักวิธีคิด ให้ใจเราไม่เป็นทุกข์กับมัน

การคิดเช่นนั้นไม่ใช่เราหนีหรือมองโลกไม่ถูกตามที่มันเป็น จริงอยู่มันอาจจะถูกทางโลก แต่มันมักไม่ถูกทางธรรม เพราะทางโลกคือการนำพาความทุกข์เข้ามา นำพาศัตรูเข้ามาสู่ใจตลอดเวลา ขณะที่การมองแบบธรรมสร้างสรรกว่าเป็นการมองในความเป็นจริง เห็นว่ามันเป็นธรรมดาที่มันอยู่ได้ไม่นานเดี๋ยวมันก็เปลี่ยนไป เราจะไปโง่ทุกข์กับสิ่งจอมปลอมที่แฝงด้วยความไม่แน่นอนเหล่านั้นจะได้ประโยชน์อะไร ที่ถูกเราแค่มองมันด้วยใจที่รู้เท่าทันและสลัดความคิดร้ายออกไป ทำใจให้ผ่องใสที่สุด เพื่อให้ขัดเกลากิเลสที่ฝังออกเสียให้เบาบางลง กิเลสที่เข้ามาใหม่ก็ไม่ควรเพิ่มเติมมันเข้ามาให้หนักอีก รู้เช่นนี้แล้วก็จงทำความเข้าใจและยิ้มรับ ขอบคุณในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะมันเป็นทั้งบทเรียน เป็นบททดสอบ และเป็นรางวัลชีวิตที่มอบให้กับชีวิตเราในชีวิตนี้ที่มีได้อีก ซึ่งมันคงจะหาไม่ได้ง่ายเลยในต่อไปๆ เราจึงควรกอบโกยและใช้มันอย่างให้คุ้มค่าให้สมกับชีวิตเดียวในตอนนี้ที่มีให้กับเรา..........

..........จิตที่หลุดพ้น จะต้องเป็นจิตที่ได้ผ่านการอบรม ขัดเกลา จนหยั่งลึกลงไปถึงจิตด้วยศีล ด้วยสมาธิ และพร้อมด้วยปัญญา จะขาดอย่างหนึ่งอย่างใดมิได้เลย จะต้องหยั่งรากลงให้ถึงพร้อม จึงจะเข้าถึงวิมุตติความหลุดพ้น ซึ่งการหยั่งลึกลงไปให้ถึงใจ เราต้องอบรมต้องฝืนและหมั่นปฏิบัติจนเป็นนิสัย ใหม่ๆ การรักษาศีลทำได้ยาก อาจจะฝืนไม่เต็มใจ กระวนกระวายไม่อยากจะทำ ขอให้อดทนและหมั่นปฏิบัติจนศีลหยั่งรากลงไปในจิต จะเกิดอินทรีย์สังวรในศีลคือความสำรวม ศีลจะอบรมจิตให้มีความสงบ ปฏิบัติรักษามากเข้าจิตนี้จะขาดศีลเสียมิได้โดยอัตโนมัติ เรื่องของสมาธิก็เช่นเดียวกัน ในขั้นแรกฝึกใหม่ๆ ก็ย่อมฝืนจิตจะไม่ยอม จะต่อต้านกวัดแกว่งกระสับกระส่ายดิ้นรน ขอให้เราอดทนปฏิบัติไปเรื่อยจนสมาธิหยั่งรากลงในจิต จิตจะต้องการเข้าหาความสงบหรือสมาธิเอง จะขาดไปเสียมิได้ ปัญญาก็เช่นกัน ปัญญา คือการเห็นตามความเป็นจริงหรือความรู้ที่จะเข้าใจความจริง เราต้องหมั่นใคร่ครวญเพราะใหม่ๆ จิตจะมืดมัวมองไม่เห็นสัจจะคือความจริง แต่ถ้าเราอบรมขยันหมั่นเพียรเจริญปัญญาอยู่บ่อยๆ ปัญญาก็จะหยั่งรากลงจิต จิตก็ต้องการปัญญา จะขาดปัญญาเสียมิได้ เพราะเกิดความรู้เท่าทันตัวหลงตัวโง่ที่มีอยู่เดิม เมื่อฉลาดขึ้นความโง่แต่เดิมย่อมอยู่ไม่ได้เช่นกัน ดังนั้นเมื่อปฏิบัติมากเข้า ก็จะเกิดการหยั่งรากลงไปถึงใจด้วยความถึงพร้อมศีล สมาธิ ปัญญา จิตที่ถึงพร้อมและหยั่งถึงใจจริงแล้ว ย่อมถึงความหลุดพ้น หรือถึงวิมุตติสุขด้วยกันทุกผู้คน

ดังนั้นสิ่งดังกล่าวมิใช่สิ่งสุดเอื้อม แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ด้วยการเอาจริง ทำความเพียร และวางใจได้ถูก สุดท้ายคือสลัดความคิดเหลือแต่ความรู้ที่บ่มเพาะได้จากการเข้าถึงด้วยฐานแห่งศีล สมาธิ ปัญญา นำทางไปสู่ความหลุดพ้นทั้งปวงและนั่นต้องเกิดจากใจที่ตั้งมั่นในการต้องการเอาชนะกองกิเลสร้อยรัดใจทั้งมวล และการเอาชนะได้เราต้องเริ่มทำเสียบัดนี้ เพราะการหลุดพ้นไม่ใช่เรื่องบังเอิญแต่เป็นบารมีที่เราทุกคนต้องสร้างกันมาตามภูมิธรรมของแต่ละคน แต่เพียงเท่านั้น.......

..........การทำบุญเหมือนกับการเติมน้ำในภาชนะที่ใช้ เราต้องหมั่นเติมเต็มอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นแล้วเมื่อเราใช้อยู่ทุกวัน น้ำที่อยู่ในภาชนะก็ย่อมจะพร่องและหมดไปได้ในที่สุด

เปรียบเหมือนบุญกุศล ชีวิตประจำวันที่เราสามารถอยู่ได้อย่างรอดปลอดภัย มีชีวิตที่ไม่อับจนและถึงแม้จะลำบากบ้างบางช่วง แต่ก็สามารถผ่านมาได้ด้วยดี ก็เพราะเรามีบุญเก่าหนุนนำพาให้รอดผ่านพ้นมาได้เช่นอาจจะได้รับโอกาสดีๆ จากที่เคยช่วยสงเคราะห์ค้ำจุนหยิบยื่นความช่วยเหลือให้เขาคลายทุกข์ ให้ข้าวให้น้ำ หรือประสบอุบัติเหตุก็ทำให้เราไม่ได้รับอันตรายหรือได้รับบาดเจ็บที่ไม่ร้ายแรง และถึงแม้จะเป็นคราวเคราะห์หนักอกุศลกรรมเข้ามา บุญที่เราทำก็ย่อมช่วยบรรเทากรรมนั้นไม่ให้ถึงกับเสียชีวิต

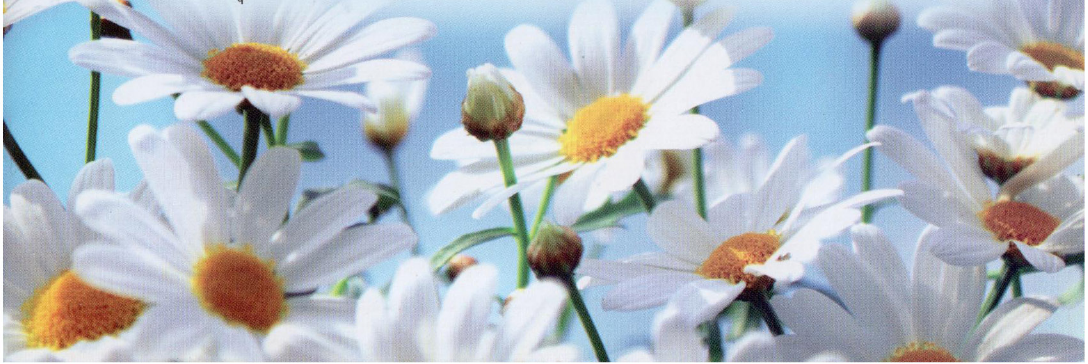
บุญกุศลเมื่อใช้อยู่ทุกวันมันก็ย่อมพร่องลดน้อยลงทุกวัน และถ้าเราไม่ขยันหมั่นเติมชดเชยที่เราใช้ไป มันก็ย่อมหมดไปเป็นธรรมดา ถึงเวลานั้นแล้วก็ไม่มีใครช่วยใครได้อีก จะไปบนบานศาลกล่าวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านก็คงช่วยได้ยาก ดังที่สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ท่านได้เคยเทศนาเอาไว้เมื่อ ๑๐๐ กว่าปีมาแล้ว แต่ก็เป็นความจริงที่ยังใช้ได้จนถึงปัจจุบันที่ว่า "ลูกเอ๋ย ก่อนจะไปเที่ยวขอบารมีหลวงพ่อองค์ใดเจ้าจะต้องมีทุนของตัวเองคือบารมีของตนลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอจึงค่อยขอยืมบารมีคนอื่นช่วย มิฉะนั้นเจ้าจะเอาตัวไม่รอดเพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจนพ้นตัว...... เมื่อทำบุญกุศลได้บารมีมาก็ต้องเอาไปผ่อนใช้หนี้เขาจนหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรไว้ในภพหน้า หมั่นสร้างบารมีไว้แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง.....

จงจำไว้ว่า เมื่อยังไม่ถึงเวลาเทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้ ครั้นถึงเวลาทั่วฟ้าจบดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดินเมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลยจะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า......"

คำเทศนานี้ย่อมเป็นสัจจะความจริงที่สุด อันเป็นปฐมเหตุที่ต้องสร้างความดีอย่างไม่มีที่สิ้นสุด หว่านพืชเช่นใดก็ย่อมได้ผลเช่นนั้น ผู้ใดทำผู้นั้นก็ย่อมได้เช่นนั้น หมั่นทำก็ได้ตลอด ทำบ้างไม่ทำบ้างก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ถ้าไม่ทำเลยก็ย่อมไม่ได้เลย เป็นธรรมดาตามเหตุปัจจัยนั่นเอง

สิ่งสำคัญคือตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน เมื่อไม่ทำแล้วแต่หวังจะให้คนอื่นช่วย พึ่งแต่คนอื่นอยู่ร่ำไปมันจะเป็นไปได้อย่างไร มันก็ติดหนี้เขามากมายต่อภพต่อชาติอย่างไม่มีวันจบ ต้องชดใช้กันอีกเท่าไหร่กว่าหนี้ที่ยืมเขามาจะชดใช้หมด เป็นการสร้างกรรมเพิ่มโดยไม่รู้ตัวและถ้าเขาไม่ยอมยกให้มีจิตใจแค้นเคืองเรา เราก็ต้องเกิดมาชดใช้ให้เขาไม่รู้จักจบแถมดอกเบี้ยอีกมากมาย นี่แหละคือความประมาทที่เป็นกรรมให้มาเกิดให้มาชดใช้ต่อยอดกรรมกันอย่างไม่จบสิ้น

ดังนั้นแล้ว เราควรหมั่นสะสมเร่งทำบุญกุศล และสร้างบารมีให้ถึงพร้อม บารมีคือกำลังใจที่ตั้งใจตั้งไว้ในจิตใจเรา ด้วยการทำให้ถึงพร้อมด้วยกาย วาจา ใจ ให้ถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา จากเบื้องต้นเบื้องกลาง ด้วยการสละ สุดท้ายคือเบื้องปลายคือละออกจากใจ ทำทุกอย่างเพื่อที่หมาย ไม่มีการยึดติดเป็นกังวลใดๆ ออกจากใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ เป็นปรมัตถ์บารมีอย่างแท้จริง..........



..........ความสุขที่แท้จริงต้องเป็นความสุขที่ไม่อิงอามิสใดๆ แต่เป็นความสุขที่หยั่งถึงใจด้วยการรู้พ้น ไม่ผูกพัน ไม่มีความกังวลข้องเกี่ยวกับสิ่งใดให้หนักใจ ไม่มีพันธนาการในเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น นั่นคือว่างจากกิเลส ว่างจากกองทุกข์ที่ล้วนแต่เป็นสิ่งสมมติทั้งสิ้น เป็นวิมุติสุข เป็นความสุขที่สมบูรณ์ ใจจะเกิดปัญญาล้วนๆ จะปล่อยวางทั้งหมด ไม่หลงไม่ยึดให้หนักใจ จึงเป็นความว่างจากกิเลส วางทุกข์ทั้งปวง

จึงต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือความรู้พร้อม เป็นสิ่งสำคัญมากในการละกิเลสและกองทุกข์ได้ทั้งหมด เพราะเป็นความรู้ตามความเป็นจริงและโดยตรงในสัจจะความจริง และสัจจะความจริงซึ่งเป็นหัวใจที่เราต้องเรียนรู้ ก็คืออริยสัจ เมื่อรู้และเข้าใจในอริยสัจอย่างแจ่มแจ้งแทงตลอด วางอารมณ์ใจได้ถูกต้องในกองทุกข์เหตุแห่งทุกข์ วิธีดับทุกข์ ก็จะเข้าถึงตัวนิโรธ และนั่นคือเป็นปัญญาคือตัววิชชาความรู้แจ่มแจ้งอย่างแท้จริง

เมื่อใจเราเข้าถึงปัญญาจากอวิชชา คือความหลงความโง่ก็จะเปลี่ยนเป็นความฉลาดหรือวิชชา เป็นความรู้แจ่มแจ้งตามความเป็นจริงและโดยตรงนั่นเอง

ปัญญาความรู้แจ้ง ตามความเป็นจริงต้องรู้ในส่วนทั้งส่วนที่เกิดและเห็นในส่วนที่ดับ แต่ปุถุชนทั่วไปมักจะเห็นเพียงด้านเดียวที่มีแต่เกิด ไม่เห็นว่าแท้จริงแล้วในทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีทั้งมีเกิดขึ้นและก็ดับไปอยู่เสมอตลอดเวลา และแม้บางทีอาจจะรู้อาจจะเห็นแต่ไม่หยั่งลึกเข้าไปถึงใจ ใจก็จะไม่ยอมรับไม่อยากให้มันดับ เมื่อเกิดดับขึ้นก็เศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ เกิดตัวยึดอย่างเหนียวแน่นมากบ้างน้อยบ้าง ยึดมากก็โศกมากทุกข์มาก ยึดน้อยก็โศกน้อยทุกข์น้อย มันมักเป็นกันเช่นนี้

ที่เรียกว่าใจมันยังขาดปัญญาความรู้แจ้ง ความรู้ยังไม่หยั่งไปถึงใจ จิตใจยังขาดความเพ่งพินิจ ในสัจจะคือความจริง เนื่องจากขาดความเพียรในการขัดเกลา ขาดความเพ่งพินิจในสัจจะความจริง ไม่มีความจริงจัง ในการปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมนำใจ

เพราะถึงที่สุดแล้ว ความสำคัญที่เป็นตัววัดความสำเร็จของการปฏิบัติที่สำคัญมาก ก็คือใจของเราจะต้องเห็นความเกิดพร้อมกับความดับ คือเห็นความเกิด-ดับ เกิด-ดับที่เกิดขึ้น ที่มีอยู่ตลอด เป็นการเห็นที่หยั่งลึกลงไปถึงใจได้อย่างแท้จริง..........

..........อุปสรรคเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างบารมี มันเป็นตัววัดผลอย่างดีว่า เราได้พัฒนาและผ่านบททดสอบไปได้มากน้อยเพียงใด ดังนั้นแล้วจงอย่าท้อเมื่อมีขวากหนาม อย่าเศร้าทุรนทุราย เมื่อมีทุกข์มาเยือน อย่าตรอมตรมปลิดชีวาเพราะใครเลย

ชีวิตเราก็เป็นแบบนี้ มีขึ้นมีลงเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อขึ้นก็อย่าได้ลำพองเมื่อลงก็ไม่ต้องเสียใจ ท้อแท้ มันเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่มีขันธ์มีขันธ์ก็ต้องรับกรรมทั้งกรรมเก่าและกรรมใหม่ อยากสุขเที่ยงแท้ก็จงเห็นทุกข์ของขันธ์ที่มักจะมาเยือนเราตลอดเวลา แต่ก็ต้องอาศัยมันเพื่อไปสู่ที่หมายในที่สุดนั้น เห็นทุกข์มากย่อมเห็นธรรมมาก มีอุปสรรคมากย่อมทำให้เราไม่หลงระเริงประมาทในชีวิต เพราะรู้แล้วว่าไม่มีอะไรที่จะแน่นอนเที่ยงแท้ มันก็คือสัจธรรมที่เราต้องยอมรับมัน ดังนั้นขวากหนามหรืออุปสรรคจึงอาจจะไม่ใช่ศัตรูเพียงด้านเดียว อาจจะเป็นมิตร ถ้าเรารู้จะเปลี่ยนมุมมองด้วยใจที่กว้างและเข้าใจมัน สักวันขวากหนามดังกล่าวย่อมเป็นบันไดให้เราได้ก้าวเดินไปที่หมายได้อย่างปลอดภัย

ฉะนั้นแล้ว เมื่อชีวิตเราต้องเดินมาถึงจุดที่เราต้องประสบกับเคราะห์กรรมอย่างคาดไม่ถึง ขอให้จงตั้งสติประคองชีวิตของเราไปให้จงได้ ด้วยความเชื่อมั่นในเรื่องของสัจจะชีวิตที่ว่าทุกสิ่งที่เข้ามาล้วนแล้วแต่เป็นไปตามครรลองที่มันเป็น ตามเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่ว่าคือกรรมหรือการกระทำของเราที่สะสม ส่งผลให้เราต้องมีชีวิตที่ลิขิตเราไปต่างๆ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง สมหวัง ผิดหวัง สลับกันไปสลับกันมา เนื่องจากคนเราล้วนแต่เกิดมาเพื่อรับกรรม แต่คนเราก็มักจะลืมหน้าที่สำคัญอีกอย่างคือหน้าที่ที่ต้องมาสร้างกรรมใหม่ที่ดีคือสร้างบารมี พัฒนาตัวเองให้สูงขึ้นดีขึ้นจากที่เคยเป็น

กรรมเก่าเป็นยังไงก็ช่างมันเถอะสำคัญคือกรรมใหม่ที่เรายังมีโอกาสแก้ตัวไม่ให้พลาดท่าเสียทีจากที่เคยเป็นเช่นกัน อดีตไม่อาจหวนกลับปัจจุบันเท่านั้นที่เราต้องคำนึงถึงเพื่อก้าวไปสู่อนาคตที่ดีและสมหวังเราเท่านั้นจะเป็นผู้ให้คำตอบ..........

ที่สุดของความรัก คือความพลัดพราก....

ที่สุดของการได้มา คือการเสียไป.....

ที่สุดของชัยชนะ คือความพ่ายแพ้.....

ที่สุดของความสุข คือความทุกข์.....

ที่สุดของความดีใจ คือความเสียใจ....

ที่สุดของความสวยงาม คือความอัปลักษณ์......

ที่สุดของภาพมายา คือสัจจะความจริง.....

ที่สุดของความตาย คือการเปลี่ยนภพ.....

ที่สุดของการให้ทาน คือการให้อภัย......

ที่สุดของการถือศีล คือความสำรวม....

ที่สุดของสมาธิ คือความสงบตั้งมั่น....

ที่สุดของวิปัสสนา คือตัวปัญญา.....

ที่สุดของปัญญา คือการสละ.....

ที่สุดของการสละ คือการละ......

ที่สุดของการละ คือการปล่อยวาง.......

ที่สุดของการปล่อยวาง คือการไม่ยึดติด......

และสุดท้ายของการไม่ยึดติด คือการบรรลุธรรม.......

สิ่งที่ผ่านมาในชีวิตมันคือ สัจจะความจริงแท้ที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จะเอาสาระเพียงแค่เป็นบทเรียน เพื่อนำทางให้เกิดปัญญาก้าวไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงต่อไป และนั่นคือที่สุดจริงๆ ของชีวิต ที่สุดที่กล่าวมานี้ มันยังไม่ถึงที่สุดจริงแท้ เพราะถึงที่สุดจริงแท้มันก็ไม่เหลืออะไรทิ้งไว้ในใจให้เปรียบเทียบได้อีกต่อไป

และนี่คือสัจจะ สัจจะคือความจริง ความจริงคือสิ่งที่แปรเปลี่ยนไปได้เสมอ ไม่เที่ยงแท้ ความจริงคือสิ่งที่เป็นธรรมดา ธรรมดาคือสิ่งที่เราต้องยอมรับ เมื่อยอมรับก็ไม่ทุกข์ เมื่อไม่ทุกข์ก็คือเข้าใจในทุกข์ เห็นทุกข์ก็คือเห็นอริยสัจ เห็นอริยสัจก็คือเห็นธรรม เข้าถึงธรรมก็คือการเดินเข้าสู่มรรค และนั่นก็คือ หนทางดับทุกข์ในที่สุดอย่างแท้จริง..........

..........อารมณ์กับปัญญาต่างกันอย่างสิ้นเชิง ขณะที่อารมณ์เป็นตัวสร้างปัญหา แต่ปัญญากลับเป็นผู้ยุติปัญหา อารมณ์เป็นตัวทำให้จิตใจของเราตกต่ำ พลาดการไปสวรรค์ถึงนิพพาน ขณะที่ปัญญาสามารถนำทางเราให้ไปได้จนถึงสูงสุด จึงกล่าวได้ว่าตัวการสำคัญที่ทำให้คนเรามีปัญหานำพาเราให้ตกต่ำ ก็คือตัวอารมณ์ที่มันมักจะเป็นผู้บงการให้เราอยู่ใต้อำนาจและทำตามคำสั่งของมัน ไม่ว่าจะถูก-ผิด ชอบ-ชัง มันมักจะอยู่เบื้องหลังคอยบัญชาการเราตามที่มันต้องการ และนั่นก็จะออกมาในรูปพฤติกรรมต่างๆ ที่เราแสดงออกมานั่นเอง

ทุกวันนี้ส่วนใหญ่เรามักจะอยู่ภายใต้อารมณ์ ที่มันชักใยอยู่เบื้องหลัง อารมณ์คือความเคยชิน ซึ่งความเคยชินดังกล่าวถ้ามันไม่ถูกต้องก็ย่อมส่งผลกระทบกลายเป็นปัญหาตามมา เพราะอารมณ์มักเกิดจากการเอาความรู้สึกมาตัดสินความถูกหรือผิด ความเคยชินดังกล่าวจะไม่เกิดปัญหาถ้ามันยังไม่มีเหตุการณ์ส่งผลกระทบใดๆ หรือเราสามารถยับยั้งชั่งใจมันได้ ไม่ต่อเรื่องต่อราวจนสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น แต่ส่วนมากคนเรามักจะแพ้กับมัน แพ้ไม่พอยังมีตัวอคติมาตัดสินการกระทำต่างๆ อีกไม่ว่าจะชอบชัง ถูก ผิด รัก เกลียด ดี ชั่ว ต่างๆ ล้วนแต่ตัดสินอิงตามอคติเหล่านั้นเพราะเราตัดสินไปตามอารมณ์ความรู้สึก อะไรที่ทำให้ไม่ถูกตา ถูกหู จมูก ลิ้น กาย และใจของเรา อารมณ์จะเข้ามาจัดการทันทีโดยอัตโนมัติ โดยไม่ทันยับยั้งชั่งใจไตร่ตรองก่อนที่จะแสดงมันออกมาในรูปต่างๆ และนี่คือตัวที่กลายเป็นปัญหาและอาจจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ตามมาได้ในที่สุด

ปัญหาที่เกิดจากอารมณ์มันก็คือ ตัวตัณหาที่ใจผูกขึ้นมาสร้างเรื่องผูกเรื่องปรุงแต่งขึ้นมามากมายจากสัญญาความจำ และนำมาปรุงแต่ง นำมาผสมผสานปนเปกันมากมายทั้งหวาน ขม เค็ม เผ็ดมันตามความรู้สึกที่ลำเอียงตามข้อมูลที่อาจมีอคติต่างๆ เข้ามาตัดสิน ดังนั้นแล้วตัวตัดสินจึงมักมาจากอารมณ์มากกว่าเหตุผล เรามักให้ค่าต่างกันถ้าคน

ที่เราชอบพูดถูกใจเรา เราก็ว่าเขาดีเขาถูก คนที่ไม่ถูกใจเราหรือชอบว่าเรา เราก็จะมีอคติชังเขา เวลาเขาทำอะไรไม่ว่าจะถูกหรือผิด เราก็มักจะกล่าวว่าเขาผิดเป็นเบื้องต้น และเราก็มักจะชอบคนที่ว่าคนที่เราไม่ชอบ เราก็มักจะชอบคนนั้นไปด้วยเพราะถูกใจว่าเขาว่าคนที่เราไม่ชอบ แต่ถ้าชมหรือยกย่องคนที่เราไม่ชอบเราก็จะรู้สึกชังหรือรู้สึกในด้านลบทันที นี่เรียกว่าอยู่ด้วยสัญญาความจำ อยู่แบบชาวบ้านที่มักอคติกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาจากการปรุงแต่งจากความเคยชิน จากความจำ และจากอคติในใจเรา มันจึงเกิดปัญหาตามมามากมาย ทั้งในสังคมเล็กๆ จนสามารถลามไประดับประเทศ และต่อไปยังระดับโลก

นั่นคือปุถุชนมักจะตัดสินด้วยอารมณ์พาไปจากกิเลสตัณหาและความมืดบอดที่ใจสร้างขึ้น มันจึงเป็นปัญหาตามมา แต่ถ้าเรามีปัญญาคือความรอบรู้แยกแยะอย่างมีเหตุมีผล ไม่มีความลำเอียงมาประกอบ และรู้ในความจริงของสิ่งทั้งปวงว่ามันไม่เที่ยง สถานการณ์ต่างๆ แปรเปลี่ยนไปได้ตลอดเวลา มันเป็นกฎธรรมดาเข้าใจและยอมรับว่ามันเป็นอนิจจัง ต้องเผื่อใจถึงความไม่เที่ยง ปัญญาแท้ย่อมเข้าใจและเล็งเห็นความจริงนั้นอยู่ตลอดเวลา และเชื่อในเรื่องกฎของกรรมที่ต่างคนต่างทำมา และยอมรับมันเสีย

เมื่อเรายอมรับความไม่เที่ยง เข้าใจกฎของกรรมที่ส่งผล ก็คือความไม่ประมาทของชีวิต และเราจะวางอารมณ์ได้ถูกด้วยใจเป็นกลาง เผื่อใจไว้กับความผิดหวังและไม่ดีใจเมื่อสมหวังเพราะมันก็ไม่เที่ยงทั้งสิ้น ทุกอย่างต้องเผื่อใจ และทุกอย่างย่อมมีทางออกเสมอ

เมื่อเรามีปัญญาแจ้งชัดถึงจุดนั้นแล้ว เราก็จะเข้าใจได้ว่า ทุกอย่างในชีวิตที่เข้ามาล้วนเป็นครูในชีวิตเราเสมอ ไม่มีอะไรที่จะถูกใจเราเสียทั้งหมด และก็ไม่มีอะไรในชีวิตเราที่จะทำให้เราแย่ทั้งหมด อยู่ที่การวางใจและวิธีคิดของเรา ที่จะยุติปัญหาหรือจะสร้างปัญหาก็อยู่ที่เราจะตัดสิน..........

..........ดีใจ เสียใจ มันก็เป็นตัวเดียวกัน เกิดจากต้นตอคือเกิดที่ใจ เหมือนๆ กัน เพียงแต่เกิดคนละวาระ คนละสถานการณ์ เกิดคนละที ตามคำสั่งของใจที่ขับเคลื่อนออกมา ถ้าใจกระทบอารมณ์ถูกใจ พอใจ ก็จะออกมาในรูปของความดีใจ แต่ในทางตรงข้ามหากเรื่องที่กระทบ อารมณ์ บีบคั้นใจ หรือไม่ถูกใจเรา ไม่เป็นไปตามที่หวัง ใจก็จะแสดง ออกมาในรูปของความเสียใจ เศร้าใจ

ที่ว่ามันก็คือตัวเดียวกัน ก็เพราะมันเกิดมาจากต้นกำเนิดเดียว กัน เกิดจากใจที่ล้วนแต่ปรุงแต่งจากการรับอารมณ์ภายนอก แล้วปรุง แต่งตามการยึดมั่นหมายของใจที่ผูกขึ้นเป็นเรื่องเป็นราว ออกมาเป็น ความรู้สึกต่างๆ ที่ใจยึดถือ ที่มาจากการรับรู้ในสภาวะต่างๆภายนอก ที่เป็นแรงกระทบที่สำคัญทำให้เกิดความคิดต่างๆ นานา ทั้งดี ไม่ดี ถูก หรือผิดซึ่งมันก็ไม่ใช่เป็นการวัดผลที่แน่ชัดขึ้นอยู่ที่ว่า ตัวเจ้าของใจนั้น ยึดมั่นหมายมากเพียงใด เพราะใจที่ยังแฝงด้วยกิเลสร้อยรัดมากมาย ก็มักจะพาใจของตัวเจ้าของไหลไปตามสิ่งนั้นด้วยเช่นกัน

ดังนั้นแล้วความดีใจ เสียใจ จึงเป็นเพียงมายาที่ใจแสดงออกมาตามแรงกิเลส ตามแรงอารมณ์ความรู้สึก ปรุงแต่งออกมาเป็นความคิดต่างๆ ในสถานการณ์เดียวกันคนนึงอาจจะดีใจ อาจจะเสียใจ ขณะที่อีกคนนึงอาจจะไม่รู้สึกอะไรเลยก็เป็นได้ เพราะการให้ค่าที่ต่างกันนั่นเองคนที่มีความยึดติดสูง ย่อมให้ความมั่นหมายให้ค่าต่างๆ สูงเสมอ เมื่อผิดหวังก็ย่อมเสียใจสูง และเมื่อดีใจก็เริงโลด เริงร่าเกินเหตุ ใจจะดีดไปตามแรงเหวี่ยงขึ้นๆ ลงๆ อยู่เสมอ จึงทำให้ใจไม่มีความเป็นกลาง ปัญหาจึงตามมาได้ตลอดเวลา

จริงแล้วถ้าเราใช้ปัญญาใคร่ครวญ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ต่างๆ หรือสภาวะต่างๆ เราควรคิดว่ามันก็มีค่าเท่ากัน เพราะเราจะเอามายึดมั่นหมายใดๆ ไม่ได้เลยทั้งสิ้น มันเป็นตัวปัญหาสร้างให้แก่ใจเพราะมันก็เกิดจากอำนาจของกิเลสที่ใจเราสร้างขึ้นมา ปรุงแต่งขึ้นมา ใจที่รู้ทันมันด้วยปัญญา จะเข้าใจถึงสภาวะต่างๆ เหล่านั้น และสลัดมันทิ้งเสียจากความคิดปรุงแต่งต่างๆ นาๆ ไม่ว่าจะด้านใดๆ เพราะมันก็คือตัวหลงชั้นดีที่เรามักจะหลงลืมมันว่ามันเป็นตัวสำคัญ ที่ทำให้เราพลาดจากการก้าวไปสู้เป้าที่สำคัญในต่อไป..........

..........ใจที่มีตัณหาย่อมสร้างใจที่มีปัญหา ตัณหาเป็นตัวการสำคัญนำพาใจให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย ปัญหาจะน้อยจะมากอยู่ที่ใจนั้นรองรับต่อการบีบคั้นจากแรงสั่งหรือแรงกระตุ้นของเจ้าตัวตัณหานั้นได้มากน้อยเพียงใด

ใจที่มีตัณหาย่อมเกิดแรงรับและแรงต้านมากมาย อันส่งผลจากแรงบีบหรือแรงผลักดันให้ใจนั้นดิ้นรนไขว่คว้าและผลักไสอยู่ตลอดเวลา ดิ้นรนหนีทุกข์ ดิ้นรนหาสุข เป็นเช่นนี้ไม่รู้จักหยุด ส่งผลให้เราต้องวิ่งตามมันสร้างปัญหาให้กับเราและบุคคลอื่นไม่รู้จบเช่นกัน

ตัณหาจึงเปรียบเหมือนเงาที่คอยติดตามเราอยู่ตลอดเวลา ชีวิตของเราจึงต้องตกอยู่ใต้อิทธิพลของมันให้มันคอยสั่งและบงการ ทั้งที่บางครั้งในบางช่วงอาจมีบ้างที่ใจของเราเห็นถูก หรือไม่เห็นด้วยกับมัน แต่เป็นเพราะใจที่ไม่เคยฝืน คอยตามใจมันอยู่เสมอ สุดท้ายเราก็คงต้องพ่ายแพ้มันอีกเช่นเดิมและมันก็คงจะเป็นเช่นนั้นต่อไป ตราบที่เรายอมแพ้มัน มันก็จะได้ใจขี่คอเราและเฆี่ยนเราซ้ำให้ทุกข์ทรมานและสุดท้ายก็จะฆ่าเราให้ตายในที่สุด

ตัญหาก็คือกิเลส ความอยากที่เรามักจะอยากทะเยอทะยานตะเกียกตะกายดึงเข้ามา ความไม่อยากผลักมันออกไป มันจะคู่กับความเศร้าหมองของจิต และนำพาให้จิตเกิดอกุศลจากตัวอุปทานความยึดมั่นถือมั่นต่างๆ นานา เป็นเขาเป็นเราเป็นของเขาเป็นของเรา

ดังนั้นแล้วใจจึงเป็นที่เกิดของกิเลส ตัณหา อุปทาน มันจึงเป็นอกุศลขึ้นที่ใจ และใจเช่นนี้เองที่เป็นส่วนประกอบผลักดันให้เราต้องเกิดมามีขันธ์ที่เป็นต้นตอของความทุกข์ตามมานั่นเอง

เราจึงต้องใช้ปัญญาในการขจัดความชั่วร้ายที่สร้างปัญหาให้กับใจออกไป ตัดเสียซึ่งต้นเหตุที่สร้างปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเจ้าตัวกิเลส ตัวกิเลสคืออารมณ์ชั่ว ความเศร้าหมองของจิต อย่าให้มันเกิด ตัวตัณหา

ความทะยานอยากต่างๆ อย่าให้มันเกิด อุปาทานความยึดมั่นต่างๆ ก็อย่าให้มันเกิด และความชั่วทุกอย่างที่เป็นบาปอกุศลอย่าให้มันเกิด

เมื่อใจหยุดที่มาของต้นเหตุของปัญหาได้ทุกอย่างเสียแล้ว ก็เท่ากับว่าเราได้ขจัดอวิชชาแห่งใจ และมันก็จะเป็นการขจัดปัญหาตามมาในที่สุดด้วยเช่นกัน

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะเป็นผู้ชนะมันบ้าง เลิกตามใจ เลิกอยู่ภายใต้คำสั่งคำบงการของมัน แม้ว่าจะเป็นชัยชนะเพียงชั่วเสี้ยวนาทีก็ย่อมดีกว่าที่เราจะได้ชื่อว่าพ่ายแพ้มันไปตลอดกาลมิใช่หรือ..........

..........ใจที่มีปัญญาจะไม่ฝืนกฎธรรมดากฎธรรมดาก็คือกฎธรรมชาติที่มันต้องเป็นอย่างนั้น จะห้ามไม่ให้เกิด ไม่ให้เป็นมันห้ามไม่ได้ ห้ามได้เปลี่ยนได้ก็แค่ชั่วคราว แต่จะให้ถาวรก็เรียกว่าฝืน คำว่าฝืนก็คือฝืนความจริง ความจริงที่ว่าเราต้องแก่ เราต้องเจ็บ เราต้องตาย แล้วก็มาเกิดใหม่ มีใครบ้างไหมในโลกนี้ เกิดมาแล้วเป็นหนุ่มเป็นสาวได้ตลอดกาลมีใครบ้างไหมที่เกิดมาแล้วไม่เคยเจ็บป่วย และมีใครบ้างไหมในโลกนี้เกิดมาแล้วอยู่ได้ชั่วฟ้าดินสลาย เป็นอมตนิรันดร์กาล เกิดมาแล้วไม่ต้องตาย เคยเห็น เคยได้ยินไหม

ทุกๆ วันเราต้องผจญอยู่กับมัน บนโลกใบนี้ เราจะพบเห็นเจ้ายมทูตทั้ง ๔ อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเด็กที่เกิดทุกๆ วัน เห็นคนแก่มากแก่น้อยเดินกันขวักไขว่ เห็นคนเจ็บที่ต้องถูกหามส่งโรงพยาบาลร้องครวญคราง และคนตายที่มีให้เราเห็นทุกวัน ทุกเวลา

เราเคยคิดไหม หรือไม่เคยคิด เพราะมันเป็นเรื่องที่เราเคยชิน เราเห็นความจำเจกับสิ่งเหล่านี้มานาน โดยเฉพาะถ้าสิ่งเหล่านี้มันเกิดกับคนอื่นที่ไม่เกี่ยวเนื่องกับเราหรือเราไม่รู้จัก เราจะไม่รู้สึกอะไร จะไม่ให้ค่ากับมันมากมาย จะไม่ค่อยเสียใจไปกับมันเท่าใด แต่ในทางตรงข้าม ถ้าสิ่งนี้มันเกิดกับเราหรือคนที่เรารู้จักซึ่งเกี่ยวเนื่องกับเรา เราก็จะเกิดความรู้สึกในทางตรงข้าม เราจะทุรนทุราย คร่ำครวญ โศกเศร้าเสียใจ ใจเราจะรับไม่ได้กับสิ่งเหล่านี้ แม้ว่าเราจะเห็นภาพเหล่านี้บ่อยๆ

นั่นเป็นเพราะตัวฝืน ตัวยึด ตัวโง่ มีคำว่าตัวเรา ตัวเขา ของเรา ของเขา นั่นเอง คำว่าตัวเรา คำว่าของเรา มันยิ่งเพิ่มความโง่ให้เรามากขึ้น เราจะมีความยึดจนปล่อยวางไม่ได้ และตัวนี้แหละ เรียกว่าความผูกมัดใจ ให้เราต้องมาเกิดชาติแล้วชาติเล่า โง่แล้วโง่เล่าไม่รู้จักจบ

ใจที่เป็นเช่นนี้ ย่อมเป็นใจที่มีกิเลส กิเลสคืออารมณ์ที่เศร้าหมอง และเมื่อใจเศร้าหมอง มันก็คือใจที่โง่ใจที่ไม่มีปัญญา เมื่อใจไม่มีปัญญาก็จะเป็นใจที่ขุ่นมัว ไม่ใสสะอาด จึงมองอะไรไม่ได้ชัด ไม่มีปัญญาเห็นความจริงในสิ่งทั้งปวงของกฎธรรมดา ที่ล้วนแต่เป็นความจริงที่เราต้องยอมรับ

ใจที่ไม่เห็นความจริงก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้เราต้องมาเกิด มาเจ็บ มาป่วย มาตาย เพราะความไม่รู้ เพราะความโง่มาปิดบังจิตนั่นเองและจะเป็นเช่นนี้สืบๆ ต่อไปตลอด จนกว่าเราจะฉลาด เข้าใจ รู้ทันขัดใจเราให้ใส สะอาด จนสักวันหนึ่ง เมื่อความไม่รู้ ความโง่หายไป ปัญญาจะนำทางเราไปสู่หนทางที่ไม่ทุกข์กับตัวแปรต่างๆ ที่เข้ามาสู่ใจอีกต่อไป ขอให้เราพยายาม..........

..........การจะวัดใจของเราว่า การปฏิบัติของเราตอนนี้ก้าวหน้า หรือถดถอยไปมากหรือน้อยเพียงใด เราจะต้องดูใจในปัจจุบันว่า ใจของเรานั้นมีเสถียรภาพมากน้อยเพียงใด

คำว่า "เสถียรภาพ" คือใจที่มี "คุณภาพ" ทนต่อแรงกระทบอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา ดูใจของเราว่ารู้ทันต่อสิ่งที่เข้ามาและดับมันได้อย่างรวดเร็วด้วยปัญญาการรู้เท่าทัน ใหม่ๆ ที่เราเริ่มปฏิบัติเราอาจจะรู้ทันบ้างไม่รู้ทันบ้าง หรืออาจจะรู้ทันแต่ดับมันได้ช้า มีอารมณ์ขุ่นมัวกวัดแกว่งไปตามแรงกด แต่ถ้าเรารู้ทันมันบ่อยๆ หมั่นสังเกต ใคร่ครวญอยู่เสมอ ใจของเราก็จะมีปัญญาตามรู้บ่อยๆ เราก็จะดับมันได้โดยไม่ยากเลย และจะไม่ต่อยอดให้มีผลกับใจให้มาเก็บคิดอีก ทำให้ใจเศร้าหมอง เพราะนั่นแสดงว่าใจของเรายังไม่มีปัญญาอย่างแหลมคมที่จะตัดมันได้

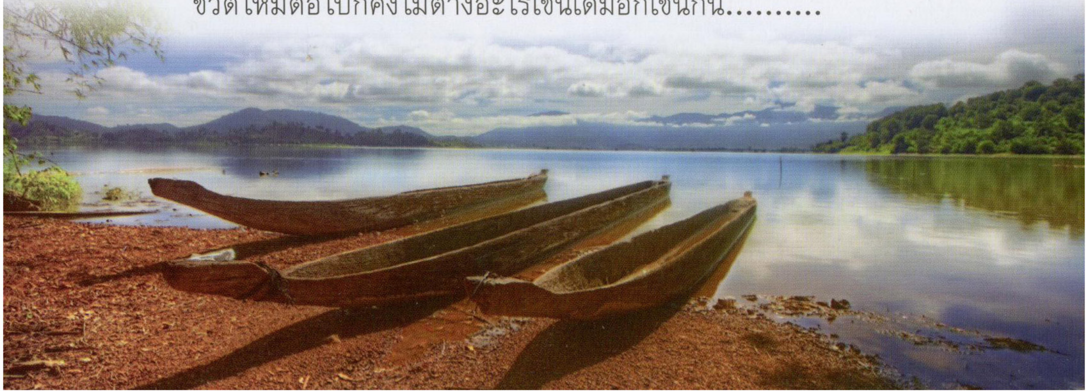
บางครั้งเราอาจชนะบ้างแพ้บ้างสลับไปสลับมา เราจะสังเกตได้ว่าแม้บางเรื่องผ่านไปแล้ว และผ่านไปเนิ่นนานแต่ใจยังหวลคิดและขุดคุ้ยขึ้นมาสานต่อเป็นเรื่องเป็นราวให้ใจเราขุ่นมัวได้อีก บางครั้งเราคิดว่าเราสามารถจบมันแล้ว แต่พอมีอะไรมาสะกิดมาแหย่ใจเรา เราก็จะนำมันขึ้นมาต่อยอดได้ใหม่ เป็นเรื่องเก่าที่เล่าใหม่ให้มามีผลกระทบกับใจให้ขึ้นๆ ลงๆ เป็นแบบนี้ตลอดเวลา

ใจที่ต้องเป็นเช่นนี้ ก็เพราะขาดการฝึกฝน ขาดความเพียรที่จะเรียนรู้และตั้งใจจริงในการปฏิบัติ ขัดเกลา จึงเป็นใจที่ขาดเสถียรภาพ ขาดความมั่นคงในการตั้งรับ และเข้าจัดการเมื่อมีศัตรูเข้ามาจู่โจม เรามักจะคิดว่าเราเป็นผู้ชนะเพราะเราระงับอารมณ์ได้ ไม่ต่อยอดต่อความยอมต่ออารมณ์ที่สาดใส่เข้ามา แต่ถ้าเรามาดูใจของเราอีกครั้งด้วยความยุติธรรม หากเราเฝ้าสังเกตก็จะได้ความจริงที่ว่า เรายังไม่ชนะเด็ดขาด เพราะนั่นเพียงแค่เราข่มมันไว้ ไม่ใช่การ "ตัด" "การปล่อย" แต่ก็ยังถือว่าดีในระดับหนึ่งที่เราสามารถระงับอารมณ์สำรวมระวังกาย วาจา ให้สงบระงับไม่ก่อให้เป็นปัญหา เป็นพื้นฐานขั้นแรกที่เราทุกคนต้องเตรียมพร้อมปูทางไว้ก่อนเพื่อก้าวไปสู่การเตรียมพร้อมในระดับต่อไป

ดังนั้นแล้วในการปฏิบัติ เราจะต้องให้ความสำคัญในการปูพื้นฐานขั้นแรกนี้เสียให้มั่นคง เพื่อเป็นบันไดก้าวไปสู่ขั้นกลางและขั้นสูงสุดในระดับต่อไป เราจะต้องผ่านมันไปให้ได้ในทุกๆ ขั้นและถ้าเราสามารถผ่านมันไปได้ดีแล้วในขั้นต้น เชื่อว่าในขั้นต่อไปจะก้าวไปอย่างไม่ยากเลย เพราะพื้นฐานที่มั่นคงย่อมเป็นเหมือนรากแก้วที่แข็งแรง ในการนำพาของ

การแตกยอดสาขา กิ่งก้านใบ ดอก ผล ได้มากมายต่อไป และถึงแม้จะเกิดพลาดพลั้งไปบ้าง เผลอไปบ้าง ลืมตัวลืมใจไปชั่วขณะ แต่เมื่อรากแก้วคือพื้นฐานของเรายังอยู่ ก็ยังสามารถนำพาให้มันแตกหน่อ กิ่ง ก้าน ใบ ดอก ผลได้อีก แต่อาจจะต้องเสียเวลาสร้างมันใหม่ แต่ก็ยังไม่ชื่อว่าตายจากไปไม่อาจจะชุบชีวิตขึ้นอีก เฉกเช่นเวลาเราเจออกุศลกรรมนำพาทำให้ชีวิตเรามืดมน เราอาจจะท้อถอยไม่อยากสร้างความดีไม่อยากจะอดทน อดกลั้นต่อศัตรูที่มารุกรานทั้งกาย วาจาและใจ เราก็อาจจะไม่สามารถอดทน เกิดความโกรธเคือง อาฆาต ผูกใจเจ็บ แต่ถ้าเราเคยปูพื้นฐานมาอย่างดี บุญกุศลที่เคยทำที่เราเคยสะสมจะมาเป็นบารมีสะสมจะเป็นตัวหนุนนำส่งให้เรากลับมาฉุกคิดได้และไหวตัวได้ในสักวันหนึ่ง เราจะไม่พลั้งเผลอและเข้าจัดการกับชีวิตในขณะนั้นได้อย่างปลอดภัยอีกครั้ง

ที่สุดแล้วการปูพื้นฐานของใจให้มี "เสถียรภาพ" เราจึงต้องเร่งทำอย่างจริงจัง อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง อย่าคิดว่ายังมีเวลาอีกมากที่เราจะเริ่มทำ นี่คือการตั้งอยู่ในความประมาท เพราะความตายย่อมไม่มีนิมิตหมายใดๆ ไม่มีความปราณี ขณะที่เราคิดเช่นนั้น เราอาจจะใกล้ถึงเวลาตายในอีกไม่กี่นาทีข้างหน้าก็เป็นได้ ถ้าเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่าเราเกิดมาชาตินี้ เราขาดทุนที่หลงประมาท หลงพลาดกับชีวิตที่ทำๆ มาในทุกชาติ โดยไม่คิดจะเปลี่ยนคิดจะพัฒนาไปให้ก้าวหน้าต่อไป ก็เฉกเช่นกับคนที่ยากต่อการเยียวยา ชีวิตในบั้นปลายก็คงจบลงแบบเดิมๆ และชีวิตใหม่ต่อไปก็คงไม่ต่างอะไรเช่นเดิมอีกเช่นกัน..........



..........คนฉลาดทางโลกกับคนฉลาดทางธรรมความคิดมักสวนทางกัน คนฉลาดทางโลกมักจะมีความคิดเข้าหาตัวมากๆ เรียกว่าได้รับมากกว่าเสีย ยิ่งมากถือว่าเก่ง ถือว่าฉลาดทันคน ไม่ว่าเอาเปรียบหรือเอาแต่ได้เอาไว้ก่อน หรือแม้แต่เอาชนะ ล้วนแล้วแต่แสดงถึงนิสัย เอาเข้าตัวเอง เพิ่มกิเลสโลภ โกรธ หลง เข้าสู่ใจอยู่ตลอดเวลา เพราะคำว่าเอาคือการรับมาให้มากที่สุด คำนึงถึงผลประโยชน์ตัวเองให้มากที่สุด ส่วนคำว่าเสียจะพยายามให้เสียน้อยที่สุด ที่เรียกว่าจะขอเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ถึงจะเรียกว่าฉลาด ฉลาดน้อย ฉลาดมาก ฉลาดที่สุด เทียบจากผลรับที่ตัวได้รับ เอาให้ได้มากเท่าใดก็จะวัดคุณค่าจากการได้รับมามากเท่านั้นนั่นเอง

แต่คนฉลาดทางธรรมนั้นมักไม่สนใจกับคุณค่าการวัดของสิ่งเหล่านี้ เพราะเขารู้ความจริงของความไม่จริง ที่เป็นสิ่งจอมปลอมที่แฝงอยู่ว่ามันเป็นพิษร้ายต่อจิตใจเพียงใด อาจจะดูเป็นคนโง่ ในสายตาของคนทั่วไป แต่สำหรับใจของตัวเองนั้นรู้ดีที่สุด เขาจะมีความสุขอย่างยิ่งที่ไม่แผดเผาหรือทำร้ายใจให้มืดบอดไปกว่าที่เป็น ดังนั้นแล้วคนที่ฉลาดทางธรรมจึงมักจะยอมเสียเปรียบ สละทุกอย่าง ละทุกอย่างเพื่อคนอื่นอยู่ตลอดเวลา หรือแม้แต่ยอมแพ้เพื่อเป็นผู้ชนะตลอดกาล ที่สำคัญคือรู้จักให้อภัยกับความผิดของผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่เคยกล่าวโทษโจทก์ความผิดของผู้อื่น สุดท้ายก็คือการละทุกอย่าง เพื่อใจที่ปลดปล่อยเป็นอิสระ สะอาด สว่าง สงบ และมีปัญญาอย่างแท้จริง นั่นคือการรู้จักปลดปล่อยใจไม่ให้ใจไปผูกมัดยึดเหนี่ยวต่อสิ่งใดให้ใจมีปัญหา มีความเศร้าหมอง

จึงไม่แปลกเลยที่ในโลกนี้ เรามักจะเห็นคนฉลาดทางโลกที่ชอบแสดงนิสัย กดขี่ ข่มเหง เยาะเย้ยเสียดสี และดูถูก คนฉลาดทางธรรมให้เห็นอยู่บ่อยๆ และนั่นก็มักจะคิดว่าเขาเป็นคนฉลาดมากกว่า รู้ทันมากกว่า คนที่ตัวเองเอาชนะได้นั้นเป็นคนโง่ ไม่รู้ทัน อ่อนแอ ขี้แพ้ ไม่ได้ความ แต่เขาหารู้ไม่ว่าเขากำลังเล่นกับไฟ ไฟที่อาจจะเผาไหม้เขาได้ในที่สุด

เพราะคนฉลาดทางธรรมจิตใจย่อมใสสะอาด เขาย่อมชำระล้างจิตของตัวเอง ไม่พยายามสะสมสิ่งปฏิกูลให้เป็นของเหม็นเน่าในใจ ส่งกลิ่นเป็นที่เดือดร้อนทั้งตนและผู้อื่น จึงพยายามกำจัดให้สะอาดทุกๆ วัน จึงดูเหมือนว่า ไม่นำพากับอะไรที่เข้ามาทั้งสิ้น แต่นั่นมันคือภารกิจที่ยิ่งใหญ่และสำคัญ ซึ่งคนฉลาดทางธรรมเขาสนใจหมั่นทำเฝ้าดูแลให้ความสำคัญมากที่สุดในชีวิต เพราะเขารู้แล้วว่ายังมีสิ่งสำคัญที่เป็นเป้าหมายใหญ่ที่สำคัญมากกว่ารอคอยอยู่ จะมาให้ค่ากับสิ่งเล็กน้อยที่ดูเป็นผู้ชนะอย่างไร้สาระดังกล่าวเพื่อประโยชน์อันใด เรียกว่าเขายินดีเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ

ทางโลกไม่มีทางเข้าใจ และเขาคงต้องจมปลักอยู่ตลอดไปและตลอดไปนานแสนนาน ตราบที่เขายังคิดและมีปัญญาเพียงน้อยนิด คิดว่าคือสิ่งที่ถูก ที่ฉลาด ที่น่ายกย่อง ชีวิตต่อไปข้างหน้าเมื่อเป็นเช่นนี้ก็คงไม่ต้องกล่าวถึง และคงเป็นจุดจบที่คงยากต่อการหาทางออกได้เช่นกัน ขอให้ลองคิดดู..........

..........การจะไปนิพพานเป็นของไม่ยาก ถ้าเรามีความตั้งใจแน่วแน่และมีความตั้งใจจริง ถ้าตั้งใจจริงเข้าขั้นปรมัตถบารมีจะมีกำลังใจเต็ม บุคคลประเภทนี้จะทำทุกอย่างเพื่อไปสู่พระนิพพานอย่างไม่ย่อท้อ แม้มีอุปสรรคต่างๆ มากมายมาขวางก็ไม่หวั่น พร้อมจะชนกับมัน คำว่า "ชน" ไม่ได้หมายถึงไปต่อสู้กับใคร แต่หมายถึงมีความตั้งใจในการที่จะต่อสู้กับกิเลสของใจที่เข้ามา พร้อมจะเข้าจัดการกับกิเลสที่เข้ามาบั่นทอนให้จิตของเราต้องพ่ายแพ้กับมัน และเผลอใจไปกับมันอย่างไม่รู้จบ

การเข้าถึงดินแดนพระนิพพานได้ คือต้องดับความชั่วทุกอย่าง ความชั่วคือกิเลสที่เป็นเครื่องร้อยรัดใจ กิเลสเหล่านั้นคือความโลภ โกรธ หลง เราต้องดับมันให้ได้ ใหม่ๆ กิเลสที่เข้ามาเรามักจะพ่ายแพ้มัน ถ้าเรายอมมันไม่ฝืน ต่อไปเราก็จะจัดการมันได้ยาก ดังนั้นเราต้องเข้มแข็งห้ามยอมแพ้ต้องเอาชนะมันให้ได้ แรกๆ อาจจะชนะบ้างแพ้บ้างไม่เป็นไร ค่อยๆ จัดการกับมัน ในที่สุดเมื่อถึงเวลาเราก็จะจัดการกับมันได้ตลอดไป

การเอาชนะจัดการมันเราต้องกำจัดตัวอวิชชาความหลงให้ออกจากใจ ใช้ปัญญาใคร่ครวญรู้เท่าทันรู้ถึงความเป็นจริง และปัญญานั้นจะเกิดขึ้นก็ต้องอาศัยจิตใจที่มั่นคงไม่วอกแวกเอนเอียง ไม่ตามเรื่องอารมณ์สัญญาสมมติของโลก และใจจะตั้งมั่นได้ก็ต้องอาศัยฝึกอบรมสมาธิให้เกิดความหนักแน่นของใจ เมื่อใจหนักแน่นมั่นคงก็มีปัญญาค่อยๆ เข้าใจ

ในสิ่งที่มาวอกแวก เพราะใจของเรามันสั่งสมกิเลสมาเนิ่นนาน ถ้าไม่มีความตั้งมั่นก็จะยากในการถอนออกจากใจได้สำเร็จ

ความลุ่มหลงของใจเป็นเรื่องสำคัญต้องพินิจพิเคราะห์ พิจารณาด้วยความสงบ เมื่อใจเราสงบแล้ว มองดูอะไรก็มองเห็นถนัด แต่เพราะใจของเราวอกแวก ว้าวุ่นไม่ยอมหยุดนิ่งไม่สงบมันจึงไม่เห็นอะไรชัดเจน เราจึงต้องแก้ไขขับไล่สิ่งจอมปลอมออกจากใจไม่ได้ จึงทำให้ใจคิดฟุ้งซ่าน คิดต่างๆ นานา และอยู่ใต้อิทธิพลของความคิดตลอดเวลา จึงก่อทุกข์ ก่อโทษให้แก่ตัว และเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมอง ขาดความผ่องใส

ดังนั้นพื้นฐานข้างต้น เราจึงต้องปูพื้นฐานของศีลให้เกิดความสำรวมเพราะศีลจะทำให้สงบในเบื้องต้น และต่อไปก็สร้างความตั้งมั่น สร้างความมั่นคงที่ใจ ให้ใจมีกำลังมีความหนักแน่นด้วยสมาธิ ทำให้ใจสงบไม่ฟุ้งซ่านก็จะเป็นฐานที่ดีในการใคร่ครวญให้เกิดปัญญา ทำให้เราสามารถพินิจพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงได้อย่างชัดเจน แจ่มใส ละถอนกิเลสได้ในต่อมา

ผู้ใดปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จะรู้ขึ้นเห็นขึ้นในใจ และจะมีความพากเพียร เชื่อมั่น ศรัทธา เพิ่มขึ้นๆ มากขึ้นๆ ต่อไปจะไม่คลอนแคลน ตั้งมั่นมากขึ้น และจะเป็นกำลังที่จะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นๆ ไป ให้หลุดจากโลกสมมติให้หลุดไปจากใจ เหลือแต่ใจที่เป็นอิสระ สงบ เบาเป็นวิมุตติ หลุดจากเครื่องร้อยรัดใดๆ เตรียมใจเพื่อไปพระนิพพานได้ในอีกต่อไป......

..........จงมองทุกอย่างในโลกของความเป็นจริงมากกว่าโลกแห่งความฝัน โลกแห่งความเป็นจริงเหมือนว่าจะดูโหดร้าย แต่บั้นปลายนั้นหอมหวาน ในขณะที่โลกแห่งความฝันนั้นดูเหมือนสดใสสวยงามแต่บั้นปลายนำพาซึ่งความระทมขมขื่น

ความเป็นจริงกับความฝันมักจะต่างกัน โลกของความเป็นจริงเป็นโลกที่อยู่ในกฎของธรรมดาที่เราต้องยอมรับ กฎธรรมดาก็คือกฎของธรรมชาติที่ไม่ว่าใครก็ต้องพบเจอ และที่ส่วนใหญ่ปัญหาเกิดก็เพราะเราปฏิเสธไม่ยอมรับ แถมในบางครั้งใจจะดิ้นรนคัดค้านอยู่เสมอ หาทางหลีกเลี่ยงอยู่ตลอดเวลา

กฎธรรมดา กฎธรรมชาติคือโลกในความเป็นจริง กฎของสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มันเกิดขึ้นมาเนิ่นนานพร้อมกับการเกิด และพร้อมกับการดับที่มีมานานเช่นกัน ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์โศก ความพลัดพราก ไม่สมหวัง ฯลฯ ล้วนอยู่ในกฎนี้ ทุกข์เกิดจากความยึดทั้งปวง ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง มีวันต้องสลายจากไป ไม่มีความคงทน ไม่มีอะไรที่จะอยู่ถาวรไปชั่วนิรันดร์ ในโลกสมมติใบนี้ มันเป็นเช่นนี้เอง

ดังนั้นแล้วถ้าเรายังมัวยึด เมื่อมีอันต้องจากไปหรือเรายึดแล้วใจก็อยากจะแย่งชิงเอามาเป็นเจ้าของ และแม้ถ้าของหรือสิ่งนั้นเสื่อมหรือคนที่เรารักตาจากไป เราก็รับมันไม่ได้ด้วยประการทั้งปวง สร้างความทุกข์ให้กับใจเราแทบทั้งสิ้น

เราย่อมทุกข์มากถ้าเรามองโลกในแง่ความฝัน โลกในแง่ของความฝันเราจะไม่ยอมรับ เราจะรับความจริงไม่ได้เลย แต่คนเราก็มักจะชอบมองให้ตรงข้ามกับความเป็นจริง สร้างความสุขจอมปลอมหลอกจิตของเรา โดยอิงกับความต้องการของใจของเรามากกว่าความเป็นจริง

ที่มันต้องเกิด ต้องมีต้องเป็น จึงสร้างความทุกข์ให้เราเมื่อมันเกิดขึ้น เมื่อใจไม่ยอมรับทุกข์โศกย่อมตามมา และมันจะตามเราไปได้อีกถ้าเรายังไม่มองหาความจริง ใคร่ครวญให้เกิดปัญญาว่าโลกที่เราฝัน เราคิดนั้นมันเป็นไปไม่ได้ มันได้ก็เพียงชั่วคราวตามความนึกคิดเข้าข้างตัวเองเพียงเท่านั้น

ดังนั้นแล้ว เราควรรู้จักมองโลกในแง่ความเป็นจริงบ่อยๆ เสมอๆ หมั่นใคร่ครวญให้เกิดปัญญา เพราะกระแสโลกมันไม่คอยใคร หากเกิดความจริงที่เกิดขึ้นกับเราสักวันหนึ่งเราก็จะทำใจได้ และไม่ก่อความทุกข์ใจให้เรา เพราะมิเช่นนั้นหากในขณะที่ความจริงได้เกิดขึ้นแล้ว เราอาจจะไม่สามารถวางอารมณ์หรือทำใจให้ยอมรับมันได้ ใจของเราก็จะเกาะความเศร้าหมอง ความทุกข์ระทม และถ้าเป็นอารมณ์เช่นนี้ขณะตายหรือสิ้นใจเสียแล้ว เราย่อมไปสู่ที่หมายซึ่งไม่ดี มีทุคติภพอย่างแน่นอน

ดังนั้นแล้วเราควรที่จะมองโลกในแง่ความเป็นจริง ณ แต่ตอนนี้ศึกษาให้เข้าใจ ใคร่ครวญให้เกิดปัญญาและรู้ทันในความเป็นจริง เพราะเมื่อถึงเวลาที่ความจริงปรากฏ ใจเราจะยอมรับได้และจะไม่เศร้าหมองหรือทำร้ายใจของเรา นำความทุกข์มาสู่ใจและนำพาเราไปสู่ที่หมายซึ่งไม่ดี เราจึงควรเตรียมพร้อมในการต้อนรับมันด้วยความยินดี ด้วยการยอมรับ และนี่คือปัญญาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ใจของเราจะค่อยๆ ห่างจากทุกข์น้อยลงทุกทีๆ ด้วยเช่นกัน

จงจำไว้ว่า "ยอมรับมากก็ทุกข์น้อย ยอมรับน้อยก็ทุกข์มาก" มันมักจะมาสวนทางกับโลกของความฝันที่เราส่วนใหญ่เป็นกันอยู่บ่อยๆ และนั่นแหละคือการก่อทุกข์ ก่อภพ ก่อชาติ ก่อเกิด ก่อแก่ ก่อเจ็บ ก่อตาย ไม่มีวันยุติ หรือสิ้นสุดด้วยเช่นกัน..........

..........ใจที่หมกมุ่นในเรื่องของการเพิ่มกิเลส มักจะต่างกับใจที่เพียรพยายามในการลดละกิเลส ใจที่เพิ่มกิเลสในแต่ละวันก็คือการเพิ่มสะสมความสกปรกให้กับใจขึ้นทุกๆ วันเช่นกัน กิเลสคือความเศร้าหมอง ความสกปรก เมื่อนำไปไว้ที่ใดก็จะทำให้ที่นั้นหมองลงไปทันที มันเปรียบได้ดั่งไฟที่ทำลายล้างทุกอย่างที่มันได้เข้าไป มันจะเข้าแผดเผา เผาไหม้ทุกอย่างที่ขวางลงจนหมดสิ้น จนกว่าเราจะเอาน้ำมาราดดับไฟให้มอดลงก็พอจะช่วยบรรเทาพิษร้ายหรือความร้อนแรงของมันลงไปได้บ้าง

น้ำก็เปรียบเหมือนความเย็นหรือแสงสว่างช่วยนำทาง ขจัดความสกปรก ความมืดมิด ช่วยให้กิเลสที่แผดเผาร้อนรนนั้นดับลงไปได้จากความร้อนที่ร้อนแรงมากๆ ก็จะค่อยๆ เย็นและดับลงไปได้ในที่สุด

น้ำก็เปรียบเหมือนธรรมะชโลมใจ ที่เราต้องหมั่นเติมเต็มให้กับใจทุกวัน ธรรมะก็คือความสะอาดบริสุทธิ์ที่จะมาชำระล้างความสกปรกให้ลดน้อยลงจนความสกปรกค่อยๆ หมดไปเหลือแต่บ้านหรือใจที่สะอาดได้ดังเดิมที่เคยเป็น เปรียบเหมือนใจของเราแต่เดิมนั้นใสสะอาดเป็นประภัสสร แค่เพราะใจไปเลือกของเหม็นเน่าของปฏิกูลของสกปรก เห็นของเลวว่าเป็นของดี เห็นของเหม็นว่าเป็นของหอมจึงได้เห็นผิดเป็นชอบดิ้นรนไขว่คว้าที่จะเอามันมาครอบครอง มาเป็นเจ้าของ หารู้ไม่ว่า เรากำลังเล่นกับไฟ และเมื่อได้ครอบครองใจของเราก็จะติด จะหลงหน้ามืดตามัว ไม่อาจจะปล่อยมันให้หลุดไปจากใจได้เพราะความเสียดายนั่นเอง

จริงแล้วถ้าจะเปรียบกิเลสที่เข้ามาก็เหมือนความสวยชั่วคราวที่เราเอามาตกแต่ง หลงใหล หารู้ไม่ว่าเนื้อในแท้นั้นส่งกลิ่นเหม็นเน่าสกปรกเกินกว่าที่จะหยิบจับได้ แต่เพราะความปลอมมาปิดบังความจริงจึงหลงตกเป็นเหยื่อของมันทุกๆ ครั้งทุกๆ ทีไป

ใจที่ขาดความมั่นคงตั้งมั่นขาดความฉลาด จึงมักต้องตกเป็นเหยื่อและแพ้พ่ายมันตลอด กว่าเราจะรู้ตัวก็กลืนกินเราไปทั้งตัวเสียแล้ว และเมื่อรู้แล้วก็ยังเสียดาย ตัดใจจากมันไม่ได้เสียที เพราะมันมีลูกล่อลูกชนแพรวพราวที่จะให้ใจของเราหลงมันจนปล่อยมันไม่ได้เลย รู้เช่นนี้แล้ว เราจะต้องป้องกันและแก้ไขไม่ให้ใจของเราสกปรกเศร้าหมอง เราก็ควรหมั่นปัดกวาดบ้านของเราหรือใจของเราให้ใสสะอาดทุกวัน ด้วยการหลีกเลี่ยงไม่นำพาหรือหมกมุ่นเอากิเลสความสกปรกเข้ามาสู่ใจ ให้ใจที่เคยใสสะอาดนั้นเศร้าหมองขุ่นมัว เมื่อไม่เอาเข้าก็ต้องรู้วิธีเอาออกด้วยการทำทุกวิถีทางที่จะเพิ่มกำลังของใจให้เป็นใจที่มีคุณภาพ

การรู้จักเอาเข้าเอาออกเป็นศิลปที่เราต้องศึกษา มีมากมายที่เราจะต้องนำมาใช้ รักษาใจของเรา ใจที่ดีและสมบูรณ์จะต้องประกอบไปด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ควบกันไปเสมอ เป็นหลักและหัวใจสำคัญพร้อมด้วยคุณธรรมอื่นๆ มาหล่อเลี้ยงใจ ที่สำคัญจะขาดไม่ได้เลยก็คือใจที่ประกอบด้วยเมตตาควบคู่กับอุเบกขาที่จะต้องมีเป็นรากฐานของใจเป็นสิ่งที่ควรมีประจำใจทุกๆคน

ความเมตตา การให้อภัย เป็นน้ำหล่อเลี้ยงใจให้อ่อนโยน เป็นหนึ่งในคุณธรรมที่จำเป็นในการนำเราก้าวไปสู่ลำดับขั้นของการเป็นพระอริยะ ส่วนอุเบกขาก็เช่นกัน เป็นคุณธรรมที่สำคัญนำใจให้รู้จักปล่อยวางในเรื่องที่ควรปล่อย และเข้าจัดการมันได้อย่างถูกต้อง นี่เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องทำให้มีกันทุกคนเป็นเบื้องต้น และนี่จะเป็นการวัดผลในการพัฒนาใจของเราและคนอื่นได้วิธีหนึ่ง ว่าพร้อมในการก้าวไปสู่การชำระล้างใจให้ใสสะอาดไปในอีกขั้นหนึ่งได้หรือไม่ เพียงใด หรือใจของเราก็ยังคงเหมือนเดิมที่ยังชอบสะสมความสกปรกเพิ่มขึ้นๆ เราเท่านั้นที่จะเป็นผู้ให้คำตอบ..........

.........."ใจที่เป็นบุญกับใจที่เป็นบาป" บ่อยครั้งมันมักจะขัดแย้งกันอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นว่า ในขณะที่ใจที่เป็นบุญจะบอกว่า การให้อภัยเป็นสิ่งดีที่ควรทำ เราควรรู้จักอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบ มาด่าว่า เสียดสี ให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ในขณะเดียวกันใจที่เป็นบาปมักจะไม่เห็นด้วยและจะขัดแย้งกับความคิดที่อยากจะโต้แย้ง ด่าตอบ พยายามทำทุกอย่างเพื่อตอบโต้กลับไปให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ เช่นกัน โดยไม่สนใจรักษาใจตัวเอง ขอเพียงได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะและนำความสะใจมาสู่ใจของเรา ให้อีกฝ่ายเกิดความกลัวความอับอาย เรียกว่าตาต่อตา ฟันต่อฟันจริงอยู่วิธีนี้ก็อาจจะดูเหมือนดีที่ได้แก้แค้น ได้รับชัยชนะ เหมือนว่าเราไม่กลัวเขา เป็นการกำหลาบอีกฝ่าย เราก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้เก่ง เป็นผู้ชนะในสายตาคนอื่น แต่ถ้าเราลองสังเกตใจของเราอย่างละเอียดอย่างยุติธรรมอีกครั้งว่า ทุกครั้งที่เราทำเช่นนี้ใจของเราต้องสะสมอารมณ์ความโกรธ แค้น เกลียดชัง และใส่อารมณ์ความพยาบาท อาฆาต จนกลายเป็นแรงผลักให้ใจของเราดิ้นไปด้วยไฟแห่งความโกรธและความหลงผิดว่าทำเช่นนั้นเป็นสิ่งดี แท้จริงนั่นคือใจที่เป็นบาปกำลังทำหน้าที่เหนือใจที่เป็นบุญ เพราะใจของเราเมื่อทำเช่นนี้บ่อยๆ เท่ากับว่าเรากำลังตกอยู่ใต้อิทธิพลของบาปอกุศล ที่ส่งเข้ามาบังคับใจให้เราทำตามอำเภอใจของมัน ด้วยกิเลสนำทางแถมด้วยความหลงผิดปิดตาเราไว้ จึงทำให้มันมีอำนาจเหนือเราตลอดเวลา

หรือในกรณีการที่เราเห็นว่าการโกงเขา เอาเปรียบเขามันเป็นสิ่งดี ใจที่เป็นบาปมักจะหาข้ออ้างเสมอเข้าข้างใจตัวเองว่า การทำสิ่งนี้ใครๆ ในโลกเขายกย่อง เขาทำกันไม่ถือว่าเป็นสิ่งผิด แต่เช่นเดียวกันถ้าเราลองสังเกตดูใจของเราเวลาเป็นเช่นนี้ว่ามันจะดิ้นไปตามความโลภอันเนื่องจากความหลงผิดของใจที่เป็นบาป เข้ามาชักจูงให้เราเห็นผิดเป็นชอบ คิดว่าการเอาเข้ามามากเท่าใด เป็นความฉลาด เป็นคนเก่ง ใจของเราก็จะเพิ่มความยึดติดมากขึ้น เมื่อทำบ่อยๆ มันก็จะแกะออกจากใจลำบาก เพราะมันเกิดความโลภจนชินเสียแล้ว กิเลสความเลวมันชักจูง

ให้ใจที่เป็นบาปมีอิทธิพลเข้าสิงใจ บดบังใจที่เป็นบุญเสียสิ้น

ชีวิตเราตลอดชีวิต เรามักจะต้องเผชิญกับข้อขัดแย้งแบบนี้มากมายตลอดเวลา และส่วนมากแล้วใจที่เป็นบาปมักจะเป็นฝ่ายชนะ ส่วนใจที่เป็นบุญเพียงแต่เป็นผู้ดูอยู่ข้างหลัง โดยไม่สามารถเข้ามาจัดการอะไรได้เลย เพราะอ่อนแอเกินกว่าจะเข้าแย่งชิง เนื่องจากใจที่เป็นบาปเข้มแข็งและมีอำนาจเหนือกว่านั่นเอง

การเป็นเช่นนี้เพราะเราปล่อยให้ใจที่เป็นบาปเข้ามามีบทบาทกับเราเสมอๆ เมื่อเราปล่อยมันทำตามอำเภอใจโดยไม่เข้าห้ามปรามหรือแก้ไข ฝืนใจ ไม่ให้ใจที่เป็นบาปอยู่เหนือใจที่เป็นบุญ มันก็จะสะสมเป็นนิสัย และเมื่อทำมากๆ เข้า บ่อยๆ จนกลายเป็นความเคยชิน มันก็จะเปลี่ยนเป็นสันดาน และบ่มเพาะจนเป็นอนุสัยที่แก้ยากติดใจเราไปทุกภพทุกชาติ

ดังนั้นแล้วเมื่อได้มีโอกาสเกิดมาอีกครั้ง เราก็ควรหมั่นสังเกตใจของเราว่า มีใจที่เป็นบุญ มากกว่าหรือน้อยกว่าใจที่เป็นบาป เราควรจะปลูกฝังเพาะชำใจที่เป็นบุญให้มากๆ และถอนรากถอนโคนใจที่เป็นบาปให้ออกไปทีละน้อยๆ เสียจนค่อยหมดไปจากใจ เพื่อให้ใจที่เป็นบุญมีอำนาจมากกว่าใจที่เป็นบาป เพราะไม่เช่นนั้นกิเลสทุกอย่างก็ย่อมชนะใจ เข้ามาสิงใจ เพราะใจของเรานั่นเองที่เฝ้าสะสมบาปอกุศล เปิดประตูใจให้มันเข้ามาสืบต่อ ออกลูกออกหลาน จนยากจะจัดการมันให้สิ้นซาก และมันคงต้องกล่าวว่าเป็นสิ่งที่น่าเสียดายในชีวิตยิ่งนัก ที่เราหลงลืมไม่ได้ทำหน้าที่ที่ได้เกิดมาให้ถูกต้องกับใจของเรา มาสร้างบารมีเพิ่มเติมจากเดิมซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญที่สุด เอาธรรมนำใจหรืออย่างน้อยก็ให้ได้ชื่อว่าในชาติหนึ่งเราสามารถ "มีใจที่เป็นบุญกุศล มากกว่าใจที่เป็นบาป" มิใช่หรือ จงจำไว้อย่างหนึ่งว่า ชนะทางโลกเป็นการชนะเพียงชั่วคราว แต่การชนะทางธรรมจะเป็นชนะที่ถาวร และการชนะใจตัวเองนั้นสำคัญที่สุด เป็นสุดยอดของชัยชนะทั้งปวง..........

.........การผลัดวันประกันพรุ่งหรือใช้คำว่า "เดี๋ยวก่อน" "ไว้ค่อยแก้ตัวก็ได้" หรือประโยคที่ว่า "ไม่เป็นไรน่ายังมีเวลาอีกมาก" เหล่านี้เป็นต้น มันจะเป็นการฆ่าตัวทีละน้อย จากความคิดที่ประมาทชะล่าใจ จากคำแก้ตัวเพื่อปลอบใจตัวเองอยู่เสมอเมื่อเราทำผิด หรือก่อนิสัยที่ไม่ดีซึ่งเรารู้อยู่แก่ใจ แต่ก็ละเลยไม่คิดจะปรับปรุงแก้ไข เพราะคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ที่เรายังสามารถเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขในเวลาต่อไปได้

ดังนั้นการคิดว่าผิดแค่นี้เราก็ยังแก้ตัวได้อีกในวันต่อๆ ไป จึงมักจะเป็นคำแก้ตัวแทนใจเวลาที่เราหลงผิดและกระทำสิ่งที่ไม่ดี เราอาจจะละอายใจ แต่เราก็ไม่คิดจะแก้ไขสิ่งผิดนั้น เป็นเพราะความประมาทชอบผลัดวันประกันพรุ่งนั่นเอง

ไม่มีอะไรที่จะประมาทและอันตรายได้มากเท่ากับการปล่อยให้คำแก้ตัวเหล่านั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ และละเลยหลีกเลี่ยงไม่ยอมแก้ไขหรือหาทางจัดการมันให้ถูกต้อง จนติดปากติดใจ ติดความคิดกับคำพูดกับความคิดที่ว่า "ไม่เป็นไรหรอกแค่นี้" เหมือนกับว่ามันจะมีเวลามากมายให้เราได้แก้ตัว เข้าแก้ไขและจัดการตามที่เราได้คิดไว้ แต่รอจนถึงบัดนี้มันก็ยังไม่มีวี่แวว

บ่อยครั้งที่เราลองมาหวลคิด เราก็จะเห็นความจริงอย่างหนึ่งว่ายังมีอีกหลายเรื่องมากมาย ที่เรายังไม่ได้เปลี่ยนแปลงแก้ไขจัดการตามที่เราเคยคิดจะทำ ปล่อยให้เวลาหลงเนิ่นนานมาจนบัดนี้ เราก็ยังไม่ได้เริ่มทำอีกเช่นกัน

ความประมาทมักจะสร้างความทุกข์ ความเสียใจให้กับเราตามมาอยู่เสมอ เราไม่คิดหรือว่า ชีวิตของเราจะอยู่ไปได้อีกนานเท่าใด เราอาจจะตายไปเสียก่อนที่จะได้ทันแก้ไขแก้ตัวและแก้ใจตัวเอง และถ้าเป็นเช่นนั้น เราคงต้องมานั่งเสียใจและใช้คำว่า "ไม่น่าเลย"

ดังนั้นแล้วความไม่ประมาท การไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง การรู้จักแก้ไขสิ่งผิดเสียทันทีเป็นสิ่งที่เราต้องมีไว้ประจำใจ หาไม่แล้วเราจะมานั่งนึกเสียใจวันเวลาที่มันผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ปล่อยให้มันฆ่าตัวเราทุกนาทีโดยที่เราไม่เคยคิดจะป้องกันแก้ไขเปลี่ยนแปลง มารู้สึกตัวอีกครั้ง ชีวิตเราในชาตินี้ก็ใกล้จะหมดลมหายใจ สูญเสียทุกอย่างทั้งขีวิตและวิญญาณรอคอยแต่เพียงคำตัดสินที่จะมีในชาติภพต่อไปแต่เพียงเท่านั้น จึงเป็นสิ่งที่พูดได้อย่างเดียวว่า น่าเสียดายเป็นที่สุด..........

..........ความคิดกับความทุกข์เป็นของคู่กัน ชีวิตคนเราเกิดมามีปัญหาเพราะเกาะติดกับความคิดไม่มีที่สิ้นสุด ความคิดนำมาสู่ความโลภ ความโกรธ ความหลง อยู่ตลอดเวลา เพราะทุกครั้งที่คิดปัญหาก็จะตามมา โดยเฉพาะความคิดที่มีคำว่า ตัวเรา ของเรา ตัวเขา ของเขา มายึดถือคำว่า ของเขา ของเรา ตัวเขา ตัวเรา เป็นการนำเข้านำพาให้เกิดความแบ่งคั่นในความรู้สึก บ่อยครั้งในเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดปัญหาจากความคิดที่เรามักจะคิดว่ามันไม่ถูกต้อง กับความคิดที่คิดว่าของเขามากกว่าของเรา เขาเอาเปรียบเรา เราเสียเปรียบเขา เราแพ้เขา เขาหยามเกียรติเรา เขาทำให้เราโกรธ เกลียด เขามาทำร้ายจิตใจ เราต้องมาลำบากก็เพราะเขา และอื่นๆ อีกมากมาย ที่มีแต่คำว่าเขาๆ เราๆ วันทั้งวันจึงวนเวียนอยู่แต่ในเรื่องของเขา เรื่องของเราอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้นแล้ว จงเห็นความคิดที่เข้ามานั้นเป็นเพียงมายาภาพซึ่งเรามีหน้าที่เพียงแต่เป็นผู้ดู โดยเราไม่ต้องใส่ความนึกคิด ใส่อารมณ์ไปกับเรื่องดังกล่าว การรู้จักดูและวางความคิด แยกแยะให้ถูกแล้วใช้ปัญญาในการจัดการในเรื่องต่างๆ ย่อมนำพามาซึ่งการแก้ปัญหาต่างๆ ให้ลุล่วงไปได้เป็นอย่างดี อย่างน้อยก็ไม่นำความทุกข์เข้ามาสู่ใจ เพราะการรู้จักสลัดความคิดที่ไม่พึงประสงค์ออกไป ย่อมนำพาให้ปัญหาต่างๆ เบาบางลงไปด้วยเช่นกัน

ความคิดเราสามารถปรับเปลี่ยนได้ ไม่ว่าจะมาในลักษณะใด อย่าพยายามเอาความคิดเข้ามาทำร้ายใจทั้งตัวเราและผู้อื่น จงสลัดทิ้งความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ออกไปจากจิต แล้วจงคิดในทางตรงข้ามแบบที่ทำให้เราไม่ทุกข์ ความคิดที่สร้างสรรมากกว่าทำลายมันออกไป รู้จักมองโลกในแง่บวก ดังนั้นจงเปลี่ยนแปลงและปรับเปลี่ยนความคิดที่นำพาความทุกข์และนำเอาความคิดดีๆ ให้ใจมีความสุขเข้าสู่ใจให้มากที่สุด

ความคิดดีเป็นเพียงเบื้องต้นที่เราต้องเรียนรู้ในการทำเพื่อรักษาใจ แต่ในท้ายสุดไม่ว่าจะเป็นความคิดในลักษณะใด มันก็เป็นเพียงความคิดที่ปรุงแต่งเข้าสู่ใจด้วยประการทั้งปวง เพราะมันเป็นสิ่งที่นำพาให้ใจเราหลงไปยึดติดกับมายาภาพที่เราล้วนสร้างขึ้นมา แม้ว่าจะเป็นความคิดที่ดีหรือเลว มันก็ย่อมทำให้ใจของเราเข้ามาผูกพันและจมอยู่ในวังวนไปเช่นนั้นไม่รู้จักจบสิ้น

จงจำไว้ว่าการหมกมุ่นจมปลักในความคิด ก็คือการจมปลักอยู่ในความทุกข์อย่างไม่สิ้นสุดเช่นกัน

สุดท้ายการรู้จักปล่อยวาง การวางเฉยในสุข ทุกข์ ด้วยปัญญา การรู้เท่าทันความเป็นจริงและยอมรับมัน จึงเป็นวิถีทางและวิถีธรรมในที่สุดที่เราพึงทำ และจงอย่าลืมว่า "การหมกมุ่นจมปลักในความคิด ก็คือการหมกมุ่นจมปลักอยู่ในความทุกข์อย่างไม่มีสิ้นสุดด้วยเช่นกัน" ......

..........ความรักที่ปราศจากความเมตตาและการให้อภัย ย่อมไม่ใช่ความรักอย่างแท้จริง เพราะถ้าความรักที่ขาดซึ่งคุณธรรมทั้งสองอย่างนี้แล้ว มักจะเป็นความรักที่เกิดขึ้นจากความหลงที่เจือปนไปด้วยกิเลส เพราะเมื่อเกิดความอยากขึ้น ใจก็ดิ้นรนไขว่คว้าเพื่อให้ได้มาครอบครอง และเมื่อความอยากหมดไปหรือหมดอารมณ์หลงใหลเสียแล้ว ความรักนั้นก็เริ่มจืดจางลง อยากจะผลักไสมันออกไปให้พ้นโดยเร็วที่สุดอย่างไม่มีเยื่อใย และจะทนไม่ได้เลยที่จะเห็นคนที่เคยรักนั้นไม่ยอมไปจากตนเสียที

จะเห็นว่าความรักเช่นนั้น มันมักจะเจือปนไปด้วยกิเลสตัณหาแทบทั้งสิ้น เพราะตัณหาความอยาก ความไม่อยากก็คือกิเลสตัวก่อให้ใจมีปัญหา บกพร่องไปด้วยคุณธรรมที่ควรมีไว้ประจำใจ กิเลสตัณหาย่อมพาใจไปสู่ความรักความหลงในเริ่มแรก และในต่อมาก็จะนำพาซึ่งความเกลียดชังเบื่อหน่ายพร้อมกันไปด้วยเช่นกัน เมื่อใจเกิดความรักก็พยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ครอบครอง และเมื่อครอบครองได้สมใจอยากแล้วความอยากก็หมดไป กิเลสได้ถูกสนองตามความต้องการแล้ว ใจที่หลงและขาดซึ่งหลักประกันในคุณค่าของความรักที่แท้จริง ย่อมจะไหลไปตามกิเลสอยู่เสมอ กิเลสจะมีอิทธิพลเข้าบีบคั้นใจตามที่มันบงการอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นแล้วจึงไม่แปลกเลยที่คนที่เรารักหรือที่เคยรักกันจะหมดสิ้นเยื่อใย ส่งผลให้แทบจะมองหน้ากันไม่ได้เลยในเวลาต่อมา

ความรักเช่นนั้นจึงเป็นเพียงความต้องการของการตอบสนองอารมณ์แต่เพียงเท่านั้น หาใช่ความรักเกิดจากใจที่บริสุทธิ์ไม่มีกิเลสต่างๆ เจือปน มีแต่ความจริงใจและหวังดีมอบให้แก่กันเสมอ แม้ความรักที่มอบให้จะไม่ได้รับการตอบสนอง ก็ไม่เป็นไร ขอเพียงได้เห็นเขามีความสุขก็เพียงพอ เรียกว่าสุขใจจากการได้รัก เป็นความรักเกิดจากใจอย่างแท้จริง

สิ่งนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะใจผู้นั้นต้องมีความเมตตาที่มีให้แก่คนที่เรารักอยู่เสมอโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น ความเมตตาจะเป็นตัวพยุงและโอบอุ้มให้ความรักนั้นยั่งยืนอย่างไม่รู้จบ โดยไม่สนใจว่าอะไรจะเกิดขึ้น หรือความรักนั้นยังคงได้รับการตอบสนองเช่นเดิมหรือไม่เพียงใด หากเรามีเมตตาให้กับคนที่เรารัก เราจะเพิกเฉยต่อเงื่อนไขทุกอย่างที่เข้ามาและยินดียอมรับในทุกเหตุการณ์ พร้อมกับการให้อภัยต่อคนที่เรารักเสมอ จะไม่นำพาให้มันมาทำลายความรู้สึกของเราได้เลย

ความรักที่ต้องอ้างอิงกับตัวแปรภายนอกต่างๆ มักจะเป็นความรักที่ไม่ยั่งยืน ถ้าเราทำให้เขาไม่ถูกใจ หรือไม่ตอบสนองสิ่งที่เขาต้องการ หรือเมื่ออยู่กันมานาน ความหลงจืดจางลงก็จะเกิดความเบื่อหน่ายมาบดบังแทน ความรักเช่นนี้จะเรียกว่าเป็นความรักไม่ได้แน่นอน ตรงข้ามความรักที่มีแต่ความเมตตาให้ต่อกัน จะพร้อมที่จะทนทุกอย่างเพื่อคนที่เรารัก และพร้อมจะอภัยในความผิดพลาดทุกอย่างที่เข้ามา ไม่แม้แต่จะคิดโกรธเคือง เคียดแค้น ชิงชัง เมื่ออีกฝ่ายนำมาซึ่งความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับเรา และนี่แหละถึงจะเรียกว่าความรักแท้ที่มีแต่ให้ เพื่อสละออกแต่เพียงฝ่ายเดียวอย่างแท้จริง

ความรักดังกล่าวไม่ใช่หมายถึงคนเพียงสองคน หรือหมายแต่คนที่เป็นคนรัก คนที่รักเราหรือเป็นมิตรกับเรา แต่หมายถึงรวมทุกๆ คนที่แม้ได้ชื่อว่าเป็นศัตรู หรือคนที่เขาเกลียดเรา เพราะคนที่เรารักหรือเป็นมิตรการทำใจให้อภัยและเมตตานั้นย่อมทำได้ง่ายกว่า เพราะส่วนใหญ่เราพร้อมที่จะมีใจให้อภัย เนื่องจากเราต้องการความรักจากเขาเช่นกัน จึงทำใจได้ง่ายกว่าคนที่เป็นศัตรูหรือคนที่ด้อยกว่าเรา ซึ่งคนทั่วไปอาจ

จะคิดว่าคนประเภทนี้เราไม่จำเป็นต้องไปให้ความรักด้วย แต่นั่นคือการจัดระดับคุณธรรม ความสูงส่งของใจว่าเราจะผ่านไปได้หรือไม่ ว่าเราได้พัฒนาไปได้แค่ไหน เพราะมันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก โดยเฉพาะคนที่คิดร้ายกับเราตลอดเวลา คนที่ด้อยกว่าเรา แต่ไม่เคยรู้ตัวเอง จึงน่าสงสารมากที่เขาเหล่านั้นพยายามยัดเยียดไฟร้ายที่คอยเผาตัวเอง และเผาคนอื่นให้มอดไหม้ไปด้วย เท่ากับทั้งชีวิตเขาก็จะไม่ได้รับความสุขแถมมาเพิ่มความทุกข์ให้กับตนเองอยู่ตลอดเวลา

เราผู้ฝึกใจอย่างดีแล้วก็ควรเมตตาและให้อภัยกับทุกๆ คนไม่ว่าจะเป็นใคร จะเป็นคนที่รัก คนที่เกลียด คนที่เป็นมิตร คนที่เป็นศัตรู คนที่สูงกว่าเรา คนที่ต่ำต้อยกว่าเรา โดยไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะใดๆ นี่แหละจึงเรียกว่าเราผ่านบททดสอบและได้พัฒนาใจไปได้อีกขั้นหนึ่ง การปฏิบัติธรรมจึงวัดผลจากสิ่งนี้นั่นเอง

ความรักที่กล่าวมาจึงเรียกว่าไม่มีข้อจำกัดใดๆ มันจะครอบคลุมไปทั้งหมด ความรักจากจุดเล็กๆ ที่ไม่กี่คน ไม่กี่หมู่ ไปสู่ความรักระดับประเทศลามไปสู่ระดับโลก ก็ล้วนแล้วแต่ต้องการความรักที่ปราศจากเงื่อนไข ไม่อิงกับตัวแปรใดๆ มีแต่ความรักที่บริสุทธิ์ซึ่งมีแต่การให้ แม้แต่คนที่เรารักทำผิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็ยังมีเมตตา พร้อมที่จะให้อภัยโดยไม่หวังผลใดๆ ด้วยประการทั้งปวง

เพราะความรักเช่นนั้นคือ ความรักที่เป็นการสละและละออกจากใจ มันจึงผิดจากความรักที่หวังแต่จะกอบโกย เอาเข้าแต่เพียงอย่างเดียว เพราะนั่นมันไม่ใช่ความรัก แต่มันเป็นเพียงการตอบสนองความใคร่ในใจแต่เพียงเท่านั้น..........

..........ชีวิตเป็นของเปราะบางยิ่งนัก ทุกๆ วันเราต่างก็ต้องเผชิญกับเรื่องราวต่างๆ มากมาย ทั้งบุคคลทั้งเรื่องราวที่นำพาความทุกข์ ความสุข ความผิดหวัง ความสมหวัง ความรักความเกลียด ในทุกๆ รูปแบบ ทั้งที่เราก็ไม่อยากให้มันเป็น แต่ก็ไม่อาจจะฝืนหรือหนีมันได้ โดยเฉพาะการที่เราต้องทนอยู่กับคนซึ่งเราไม่ชอบ เกลียดชัง และสุดจะเบื่อหน่าย แต่เราก็ไม่อาจหลบหลีกได้ด้วยภาวะจำเป็น หรือจำยอม จำต้องทน และในบางครั้งสิ่งที่เราคิดและอยากจะทำก็ล้มเหลวไม่มีชิ้นดี ชีวิตทุกๆ วันต้องผจญกับเรื่องทั้งดี ทั้งร้าย สลับผลัดเปลี่ยนเป็นอย่างนี้ไม่รู้จบ

เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เช่นนี้ เราจะทำเช่นไร บางเหตุการณ์เราก็ไม่อาจหนีหรือเปลี่ยนแปลงอะไรได้ บางครั้งที่เราต้องทนอยู่กับคนที่เราไม่ชอบ แต่ก็ต้องจำทนหรือต้องทนอยู่ด้วยเพราะไม่มีทางเลือก ส่วนใหญ่เรามักจะต้องเผชิญและประสบกับปัญหาแบบนี้ และบางปัญหาเราก็ไม่อาจจะแก้ไขอะไรได้ โดยเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวกับคน เป็นปัญหาใหญ่ที่แก้ยากและแก้ไม่จบ เพราะคนเราแทบทุกคนต่างก็ล้วนแต่มีอัตตาสูงคิดเข้าข้างตัวเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะคนที่ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ใจคอคับแคบ ชอบโจทก์โทษความผิดของคนอื่นๆ อยู่เสมอ คนประเภทนี้มักชอบจับผิด แต่ถ้าเป็นตัวเองจะถูกและดีเสมอ คนอื่นจึงเป็นคนผิดและคนเลวอยู่ตลอดเวลา และมักจะเป็นคนชอบอิจฉาริษยาเป็นที่สุดเห็นใครดีกว่าเป็นทนไม่ได้ทันที หากเราต้องเจอกับคนประเภทนี้ก็คงจะรับมือลำบากความที่เขาเป็นคนที่จิตใจดำมืดไปด้วยอกุศล

ดังนั้นแล้วไม่ว่าเราจะต้องผจญกับเรื่องอะไร จะเป็นทั้งบุคคลและเรื่องราว ขอให้เราจงมีสติ ทำใจให้สงบเราอาจจะเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ เพราะข้อจำกัดในหลายๆ เรื่อง แต่เราสามารถเปลี่ยนตัวเราได้เปลี่ยนใจและเปลี่ยนความคิดของเราแทน วิธีนี้ไม่ง่ายกว่าหรือ

การดูใจเราและทำใจให้เราสงบจะช่วยได้มากเมื่อเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันอันแสนน่าเบื่อ เราต้องอดทนอดกลั้น แต่

บางทีความอดทนก็มีขีดจำกัดที่จะต้องรองรับอารมณ์ในหลายๆ เรื่อง โดยเฉพาะบุคคลที่เราไม่อยากพบเจอ เมื่อเราแก้เขาไม่ได้เราก็ต้องแก้ที่เรา เราจะต้องหาทางตั้งรับให้ใจของเรามีเกราะคุ้มกัน ให้แข็งแรงพอจะรองรับในทุกเหตุการณ์ที่จะเข้ามา ถ้าเราไม่สร้างเกราะป้องกันแต่แรก ใจของเราย่อมไม่สามารถที่จะทนกับเรื่องอันเลวร้ายต่างๆ ที่จะเข้ามาได้ วิธีที่ดีที่สุดคือการฝึกใจให้ตั้งมั่นให้มีกำลังในการตั้งรับ โดยการฝึกความคิดให้อยู่ในขอบเขตที่จะไม่ทำร้ายใจเรา ด้วยการหากุศโลบายต่างๆ ให้ใจยอมรับในทุกปัญหาที่เข้ามา ค่อยๆ แก้ไขอย่างมีสติ บางอย่างในขณะนั้นถ้ายังไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ ก็ต้องวางอารมณ์ปล่อยไปก่อน แล้วตั้งความหวังเชื่อมั่นว่าเราจะต้องผ่านมันไปได้ด้วยดี ไม่มีใครจะโชคร้ายไปทั้งหมด ในความโชคร้ายก็มักจะมีความโชคดีแฝงไว้อยู่เสมอ ให้เราปลูกฝังแต่ความคิดดีๆ เพราะความคิดดีๆ จะสร้างกำลังใจความเข้มแข็งความหวัง ช่วยให้เราสามารถฟันฝ่าทุกเรื่องราวไปได้อย่างสำเร็จ

การคิดในแง่ของความเป็นจริงก็อยู่ในส่วนของการรู้จักคิด โดยเฉพาะให้เราหมั่นคิดอยู่เสมอว่า เดี๋ยวทุกคนก็ต้องตายทั้งหมดในไม่ช้า ไม่มีใครหนีความตายไปได้สักคนทั้งหมดย่อมสูญสลายไป เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะมาฆ่าตัวเองและมัวเฝ้าทำร้ายจิตใจตัวเองให้เจ็บปวดทุกข์ใจทำไม เปล่าประโยชน์เสียเวลาโดยใช่เหตุ วันเวลาหมดไปไวเหมือนฝัน คิดแต่จะทำประโยชน์ให้กับตัวเราและผู้อื่นย่อมดีกว่า คนที่เขาเกลียดเรา เราเกลียดเขา สุดท้ายแล้วก็ต้องตายเช่นกัน เกลียดหรือรักก็หนีความตายไม่พ้น เราจะไปหลงเกลียดเขา รักเขาให้เหนื่อยใจทำไม ถ้าจะคิดพัฒนาใจเรา รักตัวเองต้องคิดให้ตัวเรามีความสุข และไม่ทุกข์ใจไม่ดีกว่าหรือ กรรมใครกรรมมัน ใครทำกรรมใดไว้ย่อมรับไปเอง เราไม่ใช่คนตัดสินใครสิ่งเหล่านี้เราควรหัดคิดประจำไว้ จะได้ช่วยแก้ไขภาวะความทุกข์ใจได้มากเลยทีเดียว

ความคิดดีแม้ว่าจะไม่มีเหตุการณ์เลวร้ายเข้ามา เราก็ควรฝึกให้มีประจำไว้ในใจควรคิดในแง่สร้างสรรมากกว่าทำลาย คิดในแง่ดีมากกว่าแง่ร้าย คิดให้มีความหวังมากกว่าคิดทำให้สิ้นหวัง คิดส่งเสริมกำลังใจมากกว่าทำให้ใจตก เหล่านี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากและสำคัญที่สุด

ความคิดในแง่บวกควรคิดทุกวัน เพื่อให้ใจสร้างสรรมีพลังบวก ส่วนความคิดในแง่ร้ายจะส่งผลให้ใจมีพลังลบ เมื่อเราคิดในทางใดมากๆ สักวันมันก็จะสะสมชี้นำให้เราเป็นไปในทางที่เราคิดนั้นจริงๆ แต่สิ่งสำคัญที่จะละเลยไม่ได้ก็คือการคิดในสิ่งที่เป็นจริง โดยการศึกษาให้เข้าใจของความจริงในสิ่งทั้งปวง และต้องทำใจยอมรับมันด้วย เพราะมันเป็นหลักสำคัญให้ใจของเราไม่ดิ้นกระสับกระส่ายกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมายที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

และในที่สุดเราก็จะพบความจริงในที่สุดว่า เราเท่านั้นที่เป็นผู้สร้างและทำลายมันทั้งหมด แม้แต่คนที่เห็นหน้ากัน เกลียดชังกันอย่างไม่มีเหตุผล ก็เนื่องจากจิตของเราเป็นผู้สร้างความเกลียดชังตอบเช่นกัน ถ้าเรามีแต่ความเมตตาและให้อภัย ความเกลียดชังมันจะไม่มีวันกระทบใจเราได้เลย จะเข้ามาได้ก็เพียงแค่เศษเสี้ยวของกรรมที่เราต้องยอมรับ เพราะทุกคนย่อมมีสองด้านอยู่ในคนเดียวกันเสมอ เราควรมองและหาทางขุดคุ้ยแต่สิ่งที่ดีของเขาให้ได้ แต่ถ้าไม่ได้ก็เมตตาเขาเถิด เพราะเขากับเราต่างก็มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ไม่อาจหนีมันไปได้เลย ต่างเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จะมาถือสาหาความอะไรกันมากมายเล่า

ใจของเราเมื่อคิดได้ดังนี้ ก็เท่ากับว่าเราชนะแล้วทั้งปวง หลุดพ้นจากพันธะใดๆ ที่สร้างความเจ็บปวดให้แก่ใจ เหลือแต่ความฉลาด การรู้เท่าทัน ในความเป็นจริงและยอมรับมันได้ในที่สุด โดยไม่คิดจะทำร้ายใครทั้งเราและผู้อื่นได้อีกต่อไป..........

..........ไม่มีภัยอะไรจะร้ายแรงเท่ากับภัยในใจตน ที่เฝ้าสะสมไปด้วยกองกิเลสซึ่งทับถมเพิ่มเติมอยู่ทุกๆ วัน มิยอมกำจัดหรือขจัดให้มันออกไปจากใจ

กิเลสที่เฝ้าสะสมย่อมเปรียบเหมือนมะเร็งเนื้อร้ายที่มันจะค่อยๆ เติบโต กัดกลืนกินตัวเราและชีวิตเราจนลามไปทั่วกายจนกระทั่งเราทนไม่ไหวต้องตายไปในที่สุด

การจะกำจัดมันให้ออกไปได้จึงต้องใช้กำลังใจและความเพียรพยายาม มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะขุด ที่จะฟัน ที่จะถอน มันให้ออกไป แต่ถ้าเราเพิกเฉยปล่อยให้มันเจริญเติบโต มันก็จะแตกกิ่งก้านสาขาดอกใบมากมาย และออกลูกออกหลาน สืบเผ่าพันธุ์มาจนยากจะถอนหรือจัดการมันได้อีก

วิธีที่ง่ายกว่าจึงควรป้องกันเป็นเบื้องต้น คือหมั่นดูแลอย่าให้มันมามีอิทธิพลครอบใจเราได้ เราจึงต้องใคร่ครวญ เข้าใจถึงกิเลสทุกรูปแบบที่มันจะเข้ามาสู่ใจเราว่ามันเป็นกิเลสประเภทใด และเราควรจะใช้วิธีใดในการรับมือกับมันได้ถูก การจะทำเช่นนั้นได้ เราจะต้องทำบ่อยๆ เรียนรู้มันบ่อยๆ เราก็พอจะรู้ทางหนีทีไล่และรู้ทางมันได้ถูกมากขึ้น ช่วงแรกๆ เมื่อไม่รู้ ปัญญายังอ่อน ประกอบกับใจยังไม่เข้มแข็งพอ เราอาจจะพ่ายแพ้มันบ้างชนะมันบ้าง แต่ถ้าเราตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะแก้ไขที่จะต่อสู้ เอาชนะมันไม่ให้มันมามีอิทธิพลครอบใจเราได้ เราก็จะสามารถเอาชนะมันได้ในที่สุด

นั่นเพราะกำลังความเข้มแข็งของใจย่อมชนะทุกสิ่ง เราต้องหมั่นฝึกหมั่นเรียนรู้ หมั่นใคร่ครวญรู้ให้ถึงแก่นแท้ของพิษสงของเจ้ากองกิเลสดังกล่าว เราจึงเกิดความเบื่อหน่ายไม่อยากเอามันเข้ามาสู่ใจอีกต่อไป

กิเลสมันฉลาด มันรู้ทางมันมีวิธีเข้ามาในหลายๆ รูปแบบให้เราหลง เรารักในตัวมัน สุดท้ายแล้วมันก็ฆ่าเราให้ตาย แรกๆ ก็ค่อยๆ ฆ่าเราทีละน้อย แต่ถ้าเราไม่ยอม ขัดขืน มันก็จะฆ่าเราให้ตายทันทีเช่นกัน มันจะคอยทำตัวเป็นมิตรแท้ที่หวังดี แต่ความจริงแล้วคือศัตรูตัวร้ายกาจพร้อมที่จะเข้าทำร้ายเราได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะยามเราเผลอ

ถ้าเราปล่อยมันไปคิดว่าถึงเวลาแล้วค่อยจัดการ แล้วจะถึงเวลาเมื่อไรเล่า เพราะมันย่อมไม่มาคอยเราเด็ดขาด มันเปรียบเหมือนข้าศึกศัตรู เมื่อมันมีกำลังพร้อมมันก็จะเข้ามาจู่โจมเราได้ตลอดเวลา เรามัวแต่รอ รอเวลานั้นเวลานี้ ดูฤกษ์ดูยาม รอความพร้อม ก็ไม่ทันกาล มันพร้อมจะตัดหัวเราเสียบประจานได้ทุกเวลา

การปฏิบัติธรรมเราจึงต้องรีบทำ และจำเป็นที่เราควรทำทุกวันและทั้งวัน ทำทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องตั้งท่ามีเวลานั้นมีเวลานี้ ทำเป็นเวลามันจะทันอย่างไร ข้าศึกมันเข้าจู่โจมได้ตลอดเวลาโดยไม่ให้เรารู้ตัว มันไม่มีเวลานั้น เวลานี้เหมือนกับเรา ถ้าเรามัวจะคิดแบบนั้นย่อมแพ้มันตลอด เกิดกี่ชาติก็เป็นแบบนี้จะหาเอาดีสักชาติคงยากเต็มทน

วิธีปฏิบัติให้ดีเราต้องหมั่นใคร่ครวญมันอยู่ทุกวัน ใคร่ครวญถึงความเป็นจริง ที่เราต้องยอมรับในสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดและสิ่งที่เป็นเหตุให้ดับ สิ่งที่มันทนอยู่ไม่ได้เป็นเพราะเหตุอะไร มันเปลี่ยนแปลงไปตลอด

เวลา ไม่ว่าคน สิ่งของ สถานที่อะไรๆ ทั้งหมด โดยเฉพาะกายกับใจมันก็เปลี่ยนแปลงไปได้ตลอด ถามตัวเองว่าเอามันมาเป็นสาระได้ไหม ถ้าเอามาเป็นสาระพอเราเข้ายึดถือมัน มันทุกข์มากไหม ถ้าว่ามันสุข มันมีความสุขจริงหรือ สุขเที่ยงแท้หรือว่าสุขเพียงชั่วคราว เราคิดหรือว่ามันจะสุขได้ถาวร ถ้าได้ทำไมเราไม่หยุดที่จะแสวงหา ทำไมเราถึงไม่หยุดเสียที ถ้าเราว่ามันสุขถาวร นั่นเพราะมันยังไม่ใช่ที่สุดของสุข ถ้าใช่ใจเราคงไม่ต้องดิ้นหาสุขไปแบบไม่มีวันจบ ใจของเรายังไม่เต็มอิ่ม แต่ที่เราไม่เห็นความจริง เรามัวแต่หลง เรามัวแต่เข้าใจผิด ก็เพราะถูกเจ้ากิเลสมันทำพิษสงเอาให้เราหน้ามืดตามัว เห็นผิดเป็นชอบเห็นชั่วเป็นดีตลอดนั่นเอง

ชีวิตของเราจึงต้องดิ้นรนที่จะไขว่คว้า วิ่งหามันมาเติมเต็มอยู่ตลอดเวลา ใจที่พร่องอยู่ก็ต้องหาทุกวิถีทางมาเติมเต็มให้กับใจ ดิ้นรนที่จะหาสุข ดิ้นรนที่จะออกจากทุกข์ ใจของเราจะดิ้นอยู่เสมอ จะเรียกว่าใจของเรามีความสุขได้เช่นไร จะต้องเหนื่อยใจประสบแต่ความทุกข์และความสุขจอมปลอมสู่ใจอยู่เสมอ ก็เพราะพิษของเจ้ากองกิเลสมาทำพิษเรานั่นเอง

ดังนั้นแล้วการใคร่ครวญค้นหาความจริง ที่เรียกว่า "กฎแห่งธรรมชาติ" "กฎแห่งความจริง" "กฎแห่งไตรลักษณ์" เราต้องหมั่นใคร่ครวญ ทบทวนเข้ามาสู่ใจอยู่เสมอทุกลมหายใจ ดูสภาวะที่เข้ามากระทบสู่ใจทุกๆ วัน แล้วเราก็จะรู้ ค้นพบถึงความจริง จากรู้น้อยเป็นรู้มากและจนรู้ถึงที่สุดเมื่อใด เมื่อนั้นเราย่อมหมดจากกองทุกข์ถึงที่สุดได้เช่นกัน

....

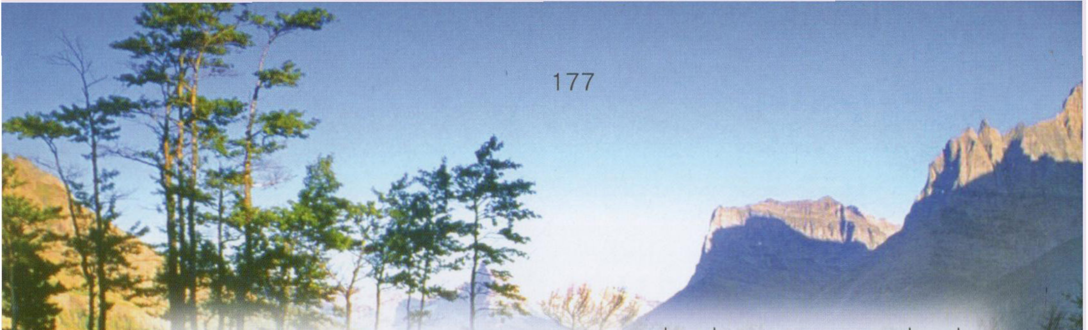
..........เราเคยคิดบ้างไหม เวลาเห็นคนอื่นมีความทุกข์ เห็นคนอื่นต้องประสบเคราะห์กรรม เห็นคนอื่นล้มตายจากไป เราเคยคิดมองมุมกลับบ้างไหมว่า เรื่องราวเหล่านี้อาจจะเข้ามาหาเราได้สักวันหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียใดๆ ทั้งทางกายและจิตใจ ถ้าเหตุการณ์เหล่านั้นมันเกิดกับคนอื่น สังเกตได้ว่าเราจะไม่รู้สึกอะไรมากมายนัก อย่างน้อยก็เพียงแสดงความสงสารเห็นใจบ้างแล้วก็ผ่านไปไม่สนใจใยดีอีก และส่วนใหญ่ก็ไม่เคยคิดย้อนกลับว่า เหตุการณ์เหล่านั้นมันอาจจะเกิดขึ้นกับเราได้สักวันหนึ่ง

คนเรามักจะเป็นเช่นนี้ พอเรื่องที่เกิดขึ้นกับคนอื่น เราจะไม่ค่อยมีความรู้สึกกับมันมากมาย แต่ถ้าเรื่องนั้นมันเกิดกับเราหรือคนที่เรารักคนที่เราผูกพันใกล้ชิด เมื่อเกิดอะไรขึ้นเราจะรับมันไม่ได้อย่างสิ้นเชิงจึงว่าความทุกข์ของคนอื่นเล็กเท่ามดแต่ทุกข์ของเรานั้นใหญ่เท่าภูเขา จึงไม่แปลกเลยที่พอเรามองดูทุกข์ของคนอื่น เราจึงไม่ค่อยมีความรู้สึกอะไรมากมาย เพราะเราคิดว่ามันไม่ใช่เรื่องของเรา มันยังไกลตัวเรา

ที่เป็นเช่นนี้เพราะความที่เราให้ค่าของการยึดถือที่ต่างกัน คนใกล้ตัว คนที่เรารักหรือเรื่องของเราเอง เราจะยึดไว้เหนียวแน่น ให้ค่าความผูกพันไว้มากมาย เมื่อเกิดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรา เราย่อมเทใจให้จนหมดสิ้น ผิดกับเรื่องของคนอื่นที่ใจเราจะไม่รู้สึกผูกพันยึดถือเข้าในใจเราจึงไม่ค่อยมีความรู้สึกอะไร ดังนั้นเวลามีเรื่องของความทุกข์ เรื่องของความตาย หรือเรื่องของคนที่ประสบเคราะห์จึงแทบไม่มีผลกับใจของเรา เนื่องจากใจของเราไม่ได้เข้าไปผูกกับใจของเขาเหล่านั้น ความรู้สึกที่เทให้หรือให้ความสำคัญจึงย่อมต่างกันด้วยเช่นกัน

ความจริงในกรณีเช่นนี้ แม้ใจเราจะไม่มีความรู้สึกให้ค่ากับมันเท่าใด แต่เราควรเอามันมาย้อนดูใจ ศึกษาใคร่ครวญเป็นกรณีตัวอย่างให้เราได้ศึกษามาเป็นบทเรียนสอนใจเราในเรื่องของการปฏิบัติ ไม่เฉพาะแต่เรื่องของความทุกข์ เรื่องของเคราะห์กรรม หรือเรื่องของความตายอย่างเดียว แต่หมายถึงทุกเรื่องที่เราได้เห็น ที่เราได้ยิน ได้ฟัง ประสบพบเจอจากในที่ต่างๆ เอามาขบคิดถึงสิ่งที่เราควรทำ นำมาปฏิบัติเป็นตัวอย่าง ถ้าเขาทำดีหรือทำสิ่งชั่วร้าย เราก็ควรน้อมนำมาคิดพิจารณาว่าความชั่วเช่นนั้นเราควรหลีกเลี่ยงไม่นำมันเข้ามา เช่น นิสัยชอบนินทา ชอบเอาเปรียบ ขี้อิจฉาริษยา ขี้คุยโอ้อวด จับผิดคนอื่นอยู่เสมอ เราก็นำมาพิจารณาอย่าเอาเป็นแบบอย่าง นิสัยเช่นนี้เราควรห่างไกลเพราะมันเป็นนิสัยที่น่ารังเกียจ เมื่อเราไม่ชอบให้ใครทำแบบนี้กับเรา เราก็ไม่ควรนำมาใส่ใจเราเช่นกัน แต่ในทางตรงข้ามคนที่มีน้ำใจชอบช่วยเหลือคนอื่นๆ เป็นนิสัย คนที่พูดแต่สร้างสรรให้แต่กำลังใจคนอื่นอยู่เสมอ คนที่ชอบอ่อนน้อมถ่อมตน คนประเภทนี้เมื่อเราอยู่ใกล้แล้วย่อมสบายใจ นิสัยประเภทนี้เราก็ควรน้อมนำมันเข้ามาสู่ใจเราด้วยเช่นกัน

นี่คือกรณีตัวอย่างที่ยกมา ในเรื่องราวบนโลกที่เราต้องประสบมากมาย เราควรนำมันเข้ามาเป็นกรณีศึกษาย้อนมาดูตัวเรา โดยเฉพาะเรื่องของความทุกข์ เคราะห์กรรมต่างๆ เรื่องของความตาย เราควรหยิบยกมันขึ้นมาสอนใจเราให้เข้าใจในเรื่องกฎของธรรมชาติ กฎของความเป็นจริง กฎแห่งไตรลักษณ์ ความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นมาจากเหตุปัจจัยจากการกระทำหรือเรียกว่ากฎแห่งกรรม ที่ใครทำอะไรไว้ย่อมได้รับผลเช่นนั้น เหล่านี้เป็นเรื่องที่เราต้องนำเข้ามาค้นคว้าศึกษา เหมือนการที่



เราศึกษาตำรา เราก็ต้องรู้ความเป็นมาในเรื่องที่เราอ่าน เช่นกับเรื่องที่เราต้องผ่านพบเจอ เราก็ต้องนำมันมาศึกษาเช่นกัน เพื่อที่เราจะเอามันเข้ามาแก้ไขในชีวิตของเรา และปฏิบัติตัวเรากับคนอื่นเช่นไร แม้ว่าใจของเราจะไม่ได้อิงกับเรื่องของคนอื่นมากมาย แต่เราก็ควรนำมันเข้ามาเรียนรู้เพื่อเป็นอุทาหรณ์เตือนใจ เมื่อถึงคราวที่เราต้องประสบกับเรื่องของความทุกข์ เคราะห์กรรม เกิดเรื่องเลวร้ายในชีวิตหรือมีคนที่เรารักที่เราใกล้ชิดตายจากไป เรารู้วิธีแก้ไข รู้วิธีปล่อยวางมันได้ถูก และเราจะรู้วิธีจัดการมันได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นแล้ว เราจงนำเรื่องราวที่เรารับรู้ หรือผ่านเข้ามาในชีวิตเข้ามาทำความเข้าใจศึกษา และปลงสังเวชทุกเรื่องของสิ่งที่เข้ามา และนำมันมาเข้าสู่ใจ เรียนรู้มันทุกครั้ง เรียนรู้มันทุกเวลา ย้อนเข้าย้อนออกนำมันมาคิดพิจารณา จนวันหนึ่งเราก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในกองสังขารทั้งปวง และในที่สุดเราจะเกิดปัญญาการรู้เท่าทันและเรียนรู้ที่จะปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ทั้งปวงเพราะรู้แล้วว่า "ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัย และเหตุปัจจัยก็เกิดจากกรรมซึ่งก็คือการกระทำของเราตราบใดที่เรายังเกิดมา เราก็คงต้องวนเวียนอยู่ในวัฏจักรของความทุกข์อย่างไม่รู้จบ มันต้องมีการกระทำที่เกี่ยวเนื่องต่อกันเสมอ วิธีที่ดีที่สุดเราจึงควรหยุดดูใจตัวเอง ดูใจตัวเองแล้วแก้ไขใจเรา ไม่ต้องไปสนใจคนอื่นเพราะทุกสิ่งทุกอย่าง เราไม่อาจจะบังคับมันได้ มันเปลี่ยนแปลงไปได้เสมอ มันไม่เที่ยง เมื่อเราเรียนรู้มากขึ้นๆ เราจะเกิดความเบื่อหน่ายทางใจ อยากจะออกจากมันโดยไว และนั่นก็คือการเรียนรู้วิธีที่จะออกจากทุกข์ ออกจากโลกให้โดยเร็วที่สุดด้วยเช่นกัน"..........

..........ธรรมะคือ ธรรมชาติ

ธรรมชาติคือ สิ่งที่ต้องเรียนรู้

ธรรมะคือ เครื่องมือในการเรียนรู้

และธรรมชาติคือ ความจริงที่เราต้องรู้

เพราะมันเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับตัวเราและคนอื่น ตราบใดที่เรายังยอมรับในความจริงหรือธรรมชาติ เราก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าเมื่อใดเราฝืนความจริงฝืนธรรมชาติ ความทุกข์ก็ย่อมมาเยือน

บ่อยครั้งเรามักชอบฝืน มักหาทางหลบหลีกไม่ยอมรับมัน หาทุกวิถีทางในการกำจัดมันออกไป ความทุกข์ก็เข้ามา อาจจะเข้ามาทีละน้อยเราจึงไม่เห็น จนเราคิดว่าเราสามารถชนะมันได้ จนเราเกิดความประมาท เมื่อนั้นมันก็จะได้ทีแว้งกัดเราได้ทันทีเช่นกัน

จริงแล้วธรรมชาติมันก็เหมือนเจ้านายใจดี หากว่าเรารู้ใจเข้าหาอย่างถูกวิธี ไม่ดื้อดึงฝ่าฝืน ยอมรับยอมเชื่อฟัง ไม่เถียงขัดคำสั่ง เราก็จะอยู่กับเขาได้อย่างไม่เป็นทุกข์ เรียกว่ารู้จักผ่อนปรน รู้จักวิธีว่าควรจะทำตัวเช่นไร และในบางครั้งถ้าทำได้เช่นนั้นแล้ว เจ้านายใจดีก็จะหยิบยื่นรางวัลให้เราอย่างงาม

รางวัลที่ได้ก็คือความสุขใจ เมื่อเรายอมรับในสิ่งที่เขาเป็น เราไม่คัดค้าน เราก็จะใช้ชีวิตร่วมกับเขาได้โดยไม่เดือดร้อนเลย เหมือนกับเรายอมรับความเป็นจริงในชีวิต เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมาเราควรเตรียมแผนเป็นขั้นตอน

ขั้นแรกเราต้องตั้งสติ วางอารมณ์กับสิ่งที่เกิดขึ้น ต่อมาเราต้องทำความเข้าใจให้ถูกทางถึงปมปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามันมีเหตุจากอะไร และพยายามแก้มันให้ถูกปม การแก้ปมไม่ถูก เชือกก็ย่อมไม่หลุดออกจากกันฉันใด ปัญหาชีวิตก็เฉกเช่นเดียวกัน ถ้าเราไปแก้ปมอื่นที่ไม่ใช่เจ้าปมตัวปัญหา มันก็ย่อมไม่หลุด แถมถ้าแก้ปมผิดอาจจะไปเพิ่มปมขึ้นใหม่ให้ต้องแก้ซ้ำขึ้นอีกก็เป็นได้ ปัญหาบางอย่างเรายังแก้ไม่ได้เพราะเป็นปมที่เกิดขึ้นอย่างซับซ้อนซ่อนเงื่อนเนิ่นนาน ยากกับการที่เราจะไปแก้ได้ในขณะนั้นหรือในทันที เราก็จำเป็นต้องหยุดไว้ชั่วขณะ ช่วงระหว่างรอเวลาเราก็ต้องปล่อยวาง ทำใจของเราให้ดีอย่าเพิ่งวู่วามไปจัดการอะไรให้สถานการณ์มันแย่ลงไปกว่าเดิม เพราะในบางปัญหามันอาจจะต้องใช้เวลาเข้าจัดการ เราอย่าไปเพิ่มปัญหาให้มันทับถมมากขึ้นอีก แล้วกาลเวลามันก็จะเข้ามาจัดการได้เองได้ในที่สุด

เพราะบางปัญหามันเกิดจากกรรมที่เราเคยทำมาเนิ่นนาน และมันเพิ่งมีโอกาสเข้ามาสนองผลในชาติปัจจุบัน จะสังเกตว่าบางทีปัญหาบางอย่างเรายิ่งเข้าไปแก้เข้าไปจัดการ มันก็จะเพิ่มลุกลามยุ่งเหยิงเพราะกรรมเก่าให้ผล เราอาจจะต้องรับกรรมทนกับความเจ็บปวดกายและใจที่เข้ามาบ้าง แต่แล้วทุกอย่างมันก็จะผ่านไปได้ด้วยดี ขอให้เราจงใช้สติใช้ปัญญาให้มากๆ ช่วงนี้เราอาจจะสับสนผิดแล้วผิดเล่าเพราะอกุศลกรรมส่งผลบีบเราให้ชีวิตเราเป็นเช่นนั้น ดังนั้นแล้วการปฏิบัติธรรมก่อนที่เราจะเกิดปัญหาจะมาช่วยเราได้มาก อย่างน้อยมันก็จะช่วยปัญหาของเราจากหนักเป็นเบา และจากเบาเราก็สามารถแก้ไขให้หมดไปได้ไม่ยากนัก

สิ่งสำคัญคือ เราควรคบแต่กัลยณมิตรที่ดีเพื่อช่วยเตือนสติและให้กำลังใจเราไม่ให้ก้าวผิดพลาดหรือถลำลึกลงไปมากกว่าเดิม ส่วนใหญ่เมื่ออกุศลกรรมเข้าเรามักจะเห็นผิดเป็นชอบเสมอ จึงว่าเราต้องปฏิบัติธรรมเพื่อช่วยเราในยามคับขันชีวิตเราถึงจะดำเนินต่อไปได้ ดังนั้นแล้วเมื่อถึงเวลาที่กรรมส่งผล เราต้องรู้จักปล่อยวางและยอมรับผลกรรมบ้างแต่ในขณะเดียวกันเราก็ต้องหมั่นสะสมบุญ เรียกว่าอัดบุญเพื่อชำระใจให้สะอาด ผ่องใส ขจัดความเศร้าหมองออกจากใจให้มากที่สุด กรรมนั้นก็จะเบาบางลงจากหนักเป็นเบาและอ่อนตัวลงไปในที่สุด

ชีวิตทุกคนย่อมมีกรรมที่ทำมาแล้ว ทั้งกุศลและอกุศลด้วยกันทั้งสิ้น แต่เพื่อความไม่ประมาทเราหมั่นสร้างบุญเพื่อหนีกรรมที่ยังตามมาไม่ถึง ก็จะเป็นการช่วยได้อีกวิธีหนึ่ง แต่ถ้ากรรมบางอย่างมันอาจจะตามมาทันหรือเป็นกรรมหนักที่เราหนีไม่พ้น เราก็ต้องยอมรับมันและประคองใจเราให้สามารถผ่านวิกฤตที่เลวร้ายนั้นให้จงได้ ให้เรามีความเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดได้มันก็ดับได้เช่นกัน อย่าวิตกกังวลจนฆ่าชีวิตเราไปทั้งชีวิต การหนีกรรมที่ดีที่สุดก็คือถือศีลปฏิบัติธรรม คือการแก้ไขช่วงเวลาที่ชีวิตเรามีปัญหาได้อย่างถูกต้องและดีที่สุด อย่าไปเชื่อวิธีอื่นโดยเฉพาะที่ต้องเสียเงินเสียทองมากมายแล้วจะแก้ได้ เพราะกรรมทุกอย่างมันผูกมันสะสมอยู่ที่ใจ เราก็ต้องแก้ที่ใจให้ใจสงบเพื่อให้เกิดสติให้เกิดปัญญาและขจัดความมืดมิด ความเศร้าหมองที่เกิดขึ้นในใจ ดังนั้นการปฏิบัติเข้าถึง ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นการสำรวมกาย ใจ ได้โดยตรงและถูกต้องที่สุด ใจเราก็จะรู้ถึงความจริงของปัญหา ความเป็นมาที่ทำให้เกิดทุกข์ เราก็จะยอมรับมันและปล่อยวางมันได้ในเวลาต่อมา

ดังนั้นการยอมรับความจริง ยอมรับในธรรมชาติ ยอมรับในกฎแห่งกรรม จึงเป็นสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจต้องทำการเรียนรู้ จนกระทั่งเรามีแนวทางดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง เพราะนี่ก็คือการแก้ปัญหาทางหนึ่งในชีวิตของเราด้วยเช่นกัน..........

..........การประสบพบกับความทุกข์ ถ้าจะว่าไปแล้วก็ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายมากนัก พิจารณาให้ดีมันก็คือการที่เราได้มีโอกาสทอง ในการที่จะให้เราได้เกิดปัญญาใฝ่หาหนทางที่จะพ้นทุกข์ เราจงใช้ทุกย่างก้าวให้เป็นโอกาสและเป็นบันไดที่จะก้าวไปสู่พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในชีวิต อันเป็นความสุขปราศจากความทุกข์ใดๆ อีก จะเรียกว่าเรารู้จักนำความทุกข์มาเป็นตัวช่วยไปสู่ความสุขที่แท้จริง

อันที่จริงแล้วการที่เราจะไปนิพพานได้ ถ้าเราไม่พบทุกข์ไม่เห็นทุกข์ เราก็จะไม่ทิ้งทุกข์ เราจะยึดถือความสุขจอมปลอม ใจของเราก็จะไม่ดิ้นรนใฝ่หาความสุขที่แท้จริง เพราะมันมีกองกิเลสที่มีอิทธิพลมากกว่ามาดึงดูดมาบดบังตัวปัญญา เพราะความสุขทางโลกนี้มันยั่วยวนใจเรานักมันจะล่อลวงให้เราเผลอหลงใหลไปกับมันอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้นแล้ว เมื่อมีความทุกข์ใดๆ เข้ามา หรือช่วงชีวิตที่เราต้องประสบกับปัญหา จงอย่าเศร้าหมองกับมันมากนัก แต่จงดีใจในส่วนหนึ่งว่า โอกาสทองของเราได้เข้ามาแล้ว ต่อไปนี้เราจะดำเนินชีวิตที่จะมุ่งไปสู่ความสุขที่ปราศจากทุกข์โดยเร็วพลัน เพราะเรารู้แล้วว่าชีวิตที่อยู่บนโลกนี้มันไม่มีอะไรที่เป็นสุขจริง สุขประเดี๋ยวเดียวความทุกข์ก็เข้ามาอีกมันสุกๆ ดิบๆ หาความเที่ยงแท้ไม่ได้เลย เราจะไปยึดเอากองขยะที่เน่าเหม็นไปเพื่อประโยชน์อันใด หนทางข้างหน้าที่เป็นขุมทรัพย์ที่หอมหวานยังรอเราอยู่ ขึ้นกับตัวของเราจะมองเห็นหนทางดังกล่าวหรือไม่เท่านั้น

เมื่อพบกับความสุขก็จงหวลกลับไปถึงอดีตที่ครั้งเราเคยประสบพบกับความทุกข์ในชีวิต และในทำนองเดียวกัน ในขณะที่เราประสบพบ

กับความทุกข์ เราก็จงหวลนึกถึงอดีตที่เราเคยพบกับความสุข เราจะได้อยู่กับมันได้ต่อไปอย่างมีความหวัง อีกทั้งจะเกิดตัวปัญญารู้แจ้งถึงความจริงที่ว่า สุขทุกข์ มันก็มีค่าเท่ากัน คือมันล้วนแต่เปลี่ยนแปลงไปได้เสมอ มันไม่เที่ยง ไม่มีสุขที่แท้จริง ไม่มีทุกข์ที่ถาวร มันจะสลับผลัดเปลี่ยนกันอยู่ตลอดเวลา ตามเหตุ ตามปัจจัย ตามกฎแห่งกรรม

ดังนั้นแล้วจงยิ้มกับมันเมื่อความสุขเข้ามา จงขอบคุณที่ชีวิตหนึ่งเราได้สร้างความดีจนมันมาสนองตอบมาเป็นรางวัล และเมื่อความทุกข์เข้ามาก็จงยิ้มสู้กับมันเช่นเดียวกัน ขอบคุณที่มันทำให้เรารู้จักชีวิตแท้ รู้ความจริงบนโลกใบนี้ว่ามันน่าเบื่อเพียงใด เราควรจะหนีมันให้ไกลพ้นจากวัฏจักรอันแสนยาวนานเช่นนี้เสียที มันก็คือรางวัลเช่นกันที่นำพาเราไปสู่ปัญญาแห่งความรู้เท่าทัน

ทุกย่างก้าวของชีวิต จงรู้จักมองมันให้มีประโยชน์ทางความคิดให้มากที่สุด ไม่ว่ามันจะเข้ามาในรูปแบบใด ขอให้มองดูด้วยใจที่ยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิต ดีก็รับรู้ชั่วก็รับรู้ สุขหรือทุกข์ก็รับรู้ และขอบคุณทุกอย่างที่เข้ามาให้เราได้เรียนรู้ ให้เราได้รู้จัก แล้วก็รู้จักปล่อยวางมัน อย่าไปแบกมันให้มันหนักกับใจ หนักกับความคิดของเรา เพราะมันก็เปรียบเหมือนละครแต่ละบท แต่ละฉากที่มาแสดงบทบาทให้เราได้เห็นได้ดูเท่านั้น มันอยู่ที่ว่าเราจะเข้าไปร่วมในตัวละครนั้นๆ หรือเราจะยกตัวเราเป็นเพียงผู้ดู แต่ใจของเราจะไม่แบกรับใดๆ เราจะทำหน้าที่ผู้ดูให้ดีที่สุด รอจนถึงเวลาที่ละครปิดโรงและจบฉากลงแต่เพียงเท่านั้น

....

รายนามผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือ

พระครูสมุห์พิชิต (ลพโอ) ฐิตวีโร	๒,๑๐๐ บาท
พระสบสันต์ สุธมฺมอาทโร	๓,๐๐๐ บาท
พระพรชัย สุธมฺมโชโต	๑,๐๐๐ บาท
พลโท ธวัช สุกปลั่ง แม่ทัพภาคที่ ๒	๕,๐๐๐ บาท
พลตรี อรรถสิทธิ์ โชติรัตน์ เสนาธิการกองทัพภาคที่ ๒	๑,๐๐๐ บาท
พันเอก ชินกาจ รัตนจิตติ รองเสนาธิการ กองทัพภาคที่ ๒	๑,๐๐๐ บาท
พันเอกบัณฑิต สุวัฑฒน รองเสนาธิการโรงเรียนทหารปืนใหญ่ ศูนย์การทหารปืนใหญ่	๑,๐๐๐ บาท
พันเอกสัญชัย รุ่งศรีทอง ผู้บังคับการกรมทหารราบที่ ๑๓	๑,๐๐๐ บาท
พันเอก ทักษพล ศิริรักษ์ เสนาธิการ กองพลทหารราบที่ ๓	๑,๐๐๐ บาท
พันเอกจักริน จิตคติ รองเสนาธิการกองพลทหารราบที่ ๖	๑,๐๐๐ บาท
พันเอกบุญสิน พาดกลาง ผู้บังคับหน่วยเฉพาะกิจ กรมทหารพรานที่ ๒๒	๑,๐๐๐ บาท
พันโท ศิวดล ยาคล้าย ผู้บังคับกองพันทหารราบที่ ๓ กรมทหารราบที่ ๓	๓,๐๐๐ บาท
พันโท สุพรเทพ ไชยยงค์ ผู้บังคับกองพันทหารราบที่ ๒ กรมทหารราบที่ ๓	๓,๐๐๐ บาท
พันโท เกียรติศักดิ์ จารุวัตร รองเสนาธิการกรมทหารราบที่ ๖	๑,๐๐๐ บาท
กลุ่มเพื่อนคุณเป้า	๓,๘๙๐ บาท
คุณสิริ สุตันติวรคุณ	๕,๐๐๐ บาท
คุณสมบูลย์ สุตันติวรคุณ	๕,๐๐๐ บาท
คุณพิบูลย์ สุตันติวรคุณ	๕,๐๐๐ บาท
คุณธนพงศ์ สุตันติวรคุณ	๑๐๐ บาท

ดร.วิไลลักษณ์ สกุลภักดี	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณชัยภิรมย์ ปานจันทร์	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณรัชนี รัชโนวรรณและครอบครัว	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณชวนพิศ พูลทวี และครอบครัว อุทิศให้คุณพิกุล เลิศวิไลทรัพย์	๕,๐๐๐ บาท
คุณโกวิทย์ โชติรัตนกุล	๕,๐๐๐ บาท
คุณธนูเพชร – ธรรมธาดา ธรรมยาสิริ	๕,๐๐๐ บาท
คุณเสาวลักษณ์ สุรกิจ	๕,๐๐๐ บาท
คุณพรธนา โทนสาน	๒,๕๐๐ บาท
ด.ญ.ญภาดา ทันสุขุกุลวัฒน์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรทุกท่าน	๑,๐๐๐ บาท
คุณอู้ แซ่เอี้ยว และครอบครัว	๓๐๐ บาท
คุณภาศิริ สิริสาลี	๕๐๐ บาท
คุณอุศณีย์ วัฒนสินธุ์	๕๐๐ บาท
คุณวิไลพร สัทธินทรีย์และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณนันทชนก – วิลานี – สุรีรัตน์ คงสำรวย และครอบครัว	๑,๓๐๐ บาท
คุณดิลก – สิริพันธ์ คงวิทยานุกิจ	๒,๐๐๐ บาท
คุณสมทรง จันทสุทธิกุล	๕๐๐ บาท
คุณกัญจน์รัชฐาณ์ จรัสจำเริญ	๑๐๐ บาท
คุณกนกวรรณ – เมณา – ธาดา เส็งกิ่ง อุทิศให้คุณพ่อสำราญ–ลำดวน–พระอนพ อนันทิโย	๕๐๐ บาท
คุณสายหยุด ชำนาญ	๑,๐๐๐ บาท
ร้านพัชญา ดอนเมือง	๕๐๐ บาท
คุณจุฑารัตน์ พยัคฆชาติและครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณเชี่ยแพรและกองบุญรวมเพื่อพระโพธิญาณ	๒๕๐ บาท
คุณชนธีร์ ลิมปศิลป์ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณวิโรจน์ ,คุณสุมนต์,คุณสุรินทร์ แซ่ชิ้น	๑,๐๐๐ บาท
คุณนิตยา ภาสะฐิติ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณประไพ จงเสถียรและครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท

คุณภาวิกา จงเสถียร	๕๐๐ บาท
คุณธนาพัฒน์ จุฬาภากรณ์	๒๕๐ บาท
คุณภัคค์ปภัส – ธัชธนนต์ อุดมสุวีรานนท์	๓๐๐ บาท
คุณชูใจ เรียวอักษร	๑๐๐ บาท
คุณดวงเดือน ศรีสงคราม	๓๐๐ บาท
คุณขวัญฤดี กอดทอง อุทิศให้คุณนิกุล กอดทอง	๑,๐๐๐ บาท
คุณชินพล เตมียบุตร	๒,๐๐๐ บาท
คุณประภัสสร งามเรืองเวชย์	๕๐๐ บาท
คุณอภิชัย คำพิละ	๓๐๐ บาท
คุณพิทพ์ธชา เติมสุทา	๒๐๐ บาท
คุณวิชาญ สันติภราดร	๒๐๐ บาท
คุณธีรพล เสริมพิบูลชัย	๑๐๐ บาท
คุณสุนันทา คำดีและคณะ	๑,๗๐๐ บาท
คุณเบญญา เตชาวัฒนากูล – คุณปิยะชาติ เมืองนารถ	๑๐๐ บาท
คุณปุณณดา ผลาทิพย์	๒๕๐ บาท
คุณพัชรพล เขาเทียน	๒,๐๐๐ บาท
พ.ต.ท.ประสาท–คุณพัชร์พิดา สำราญเริงจิตต์ ครอบครัวและคณะ	๕๐๐ บาท
คุณโศรยา วิสุทธิ์วาริทร์	๕๐๐ บาท
คุณสนั่น จตุวงษ์และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
คุณอาชัญถ์ ต้นทอง	๑,๐๐๐ บาท
คุณมาลี หน่ออวย	๑๐๐ บาท
คุณกมลวรรณ อัศวเธียรธำรง	๑๐๐ บาท
คุณวสุธร ชุติธนภัทร	๑๐๐ บาท
คุณจำเริญทรัพย์ ดุสมศักดิ์ – ห้างหุ้นส่วนจำกัดแกรนด์ ไลท์ อินเตอร์การ์ด	๑๐๐ บาท
คุณมานะชัย จิรโภคาสวัสดิ์	๑๐๐ บาท
คุณสุรางค์ภรณ์ ชลภูมิ	๑๐๐ บาท
คุณวาทิณี ศีลธรรมพิทักษ์	๒๐๐ บาท

คุณบุญมี เรื่อศรีจันทร์	๑๐๐ บาท
คุณโสภา ซื่อสัตย์	๑๐๐ บาท
คุณอลิษา สังสาย	๑๐๐ บาท
คุณจรัญญา อัศวสุวรรณกิจ	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณวรรณพร อัศวสุวรรณกิจ	๒,๐๐๐ บาท
คุณสมชาย ศรีธนายุเชษฐ์	๒,๐๐๐ บาท
บจก.เค.เอ็ม.ดาวรุ่งอิมเป็กส์	๒,๐๐๐ บาท
คุณธรรมรัตน์ สิริวัจนานนท์และครอบครัว	๒,๐๐๐ บาท
คุณประกาศ บรรพตจิต	๑,๐๐๐ บาท
คุณปราณี สิทธิกุล	๒๐๐ บาท
คุณปัญญาสิริย์ สกุลวรรณวงศ์	๒๐๐ บาท
คุณเอกอมร สกุลวรรณวงศ์	๑๐๐ บาท
คุณสมปองใจ สกุลวรรณวงศ์	๑๐๐ บาท
ด.ญ.พชรอร สกุลวรรณวงศ์	๑๐๐ บาท
คุณนิธิวิทย์ สุรวิทย์ชัย	๒๐๐ บาท
คุณสุธาสินีย์ สุวุฒโท	๑๐๐ บาท
คุณอนันต์ ลิขิตธนานุกิจ	๓๐๐ บาท
คุณสุกัญญา ลิขิตธนานุกิจ	๓๐๐ บาท
คุณปิยวรรณ ลิขิตธนานุกิจ	๓๐๐ บาท
คุณรุ่งเรือง ลิขิตธนานุกิจ	๓๐๐ บาท
คุณพงค์ปณต ภูกิติ	๑๕ บาท
ครอบครัวสถิตวัฒนวิโรจน์	๑๐๐ บาท
คุณภริตพร เตชะรัตนไกร	๒๐๐ บาท
คุณเสาวนีย์ เข็มพุดซา	๑,๐๐๐ บาท
คุณสุธาสินี ทักษิณ	๒๐๐ บาท
คุณภัทรพร รุ่งโรจน์นิมิตชัย	๑๐๐ บาท
คุณอุษณีย์ จิตชัยภูมิ	๑๑ บาท
คุณสุดาพร พรหมจารย์	๕๐ บาท
คุณรัชฎาวรรณ สุริยะ	๔๐ บาท
คุณพรรณี คำโส	๑๐๐ บาท

ครอบครัวรินลา	๑๐๐ บาท
คุณนวลจันทร์ ซาสังข์	๔๐ บาท
คุณพิลาสลักษณ์ ราศีวรัตน์	๕๐ บาท
คุณเมษา สุพรรณรัง	๓๙๔ บาท
นายภาณุวัตร สว่างแจ้ง	๒๕๐ บาท
นางมัลลิกา และนส.ธันย์ชนก สว่างแจ้ง	๒๕๐ บาท
ด.ญฐิตาภา สว่างแจ้ง	๒๕๐ บาท
ด.ช.ภานุภัทร สว่างแจ้ง	๒๕๐ บาท
น.ส.ฐิตาพร กลิ่นรส	๒๕๐ บาท
นางประดับ – นาย สมชาย กลิ่นรส	๒๕๐ บาท
บริษัท อาณาวิศวกรรม และเทรดดิ้ง จก.	๕๐๐ บาท
บริษัท อัพคอนส์ เฮ้าส์ซิ่ง อินสเปคชั่น จก.	๕๐๐ บาท
บริษัท ดี ที เอส อุตสาหกรรม จำกัด	๕๐๐ บาท
นายประชา ก้องธรนินทร์ และ ครอบครัว	๕๐๐ บาท
บริษัทโดราสตีล จำกัด	๑,๐๐๐ บาท
นายรัฐศิษฏ์ สุภรศิริกุล และครอบครัว	๒,๕๐๐ บาท
นายสุชาติ เมืองขุนทด และครอบครัว	๕๐๐ บาท
นายวีรวิทย์ บำเพ็ญบุญ	๒๕๐ บาท
ด.ช.ปฐวี บำเพ็ญบุญ	๒๕๐ บาท
นส.ปณิตา แก้วประสิทธิ์	๒๕๐ บาท
นายทัพไทย – นางวารีรักษ์ – ด.ญ. สุพิชญา – คุณแม่พวงทอง สวัสดิผล	๑,๐๐๐ บาท
นางรัชนี ไทยถาวร และครอบครัว	๒๕๐ บาท
คุณวรรณระวี – นาย ไชยพัฒน์ บุราณสุข และครอบครัว	๒๕๐ บาท
นายสราวุธ วัฒนา และครอบครัว	๒๕๐ บาท
นายจิรวัฒน์ มณฑา และครอบครัว	๒๕๐ บาท
นส.ณัฐธิยา จิตรวรรณศิลป์ และครอบครัว	๒๕๐ บาท
นายอดิสร พลพิลา และครอบครัว	๕๐๐ บาท
นายรัตนศักดิ์ สืบสายพร้อม และครอบครัว	๒๕๐ บาท

นส.วนิดา เอี่ยมทอง และครอบครัว	๒๕๐ บาท
นายสุรสิทธิ์ ทัดสำราญ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
นส.นิลุบล ประพรรดิ์สร และครอบครัว	๒๕๐ บาท
นายอภินันท์ ปานรอด และครอบครัว	๒๕๐ บาท
นายชุมพล ทัดเกิด และครอบครัว	๒๕๐ บาท
นส.สุทธิราภรณ์ มหาปุริมกุล และครอบครัว	๗๕๐ บาท
นส.ภัคสินี สูงเจริญ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณคะนึงพิศ ยิ่งเจริญ และครอบครัว	๒๕๐ บาท
พล.ต.ตสุกิจ – นงนภัส เศรษฐิยานันท์	๒,๐๐๐ บาท
พล.ต.ต.พอพล – จรรยา สุขไพบูลย์	๑,๐๐๐ บาท
พล.ต.ต.เชิดชาย – อัญชลี เสขะนันท์	๑,๐๐๐ บาท
พ.ต.อ.(พ)มนต์ชัย – รัชดาวรรณ์ ตั้งมั่น	๑,๐๐๐ บาท
พ.ต.อ.(พ)ประจักษ์ – ดวงกมล นาคศรีสุข	๕๐๐ บาท
นายชัยยนันท์ เสขะนันท์ – ภัทราภรณ์ – ด.ญ.ณัฏฐ์นันท์	๒๕๐ บาท
นายณัฐพล – ปัทมาวดี เอื้ออารีย์จิต	๒๕๐ บาท
นายปณต – พรพิรุณ นาคศรีสุข	๑๐๐ บาท
ร.ต.ต.จรูญ ศรีอินทร์ – นางจันทนา ศรีอินทร์	๑,๐๐๐ บาท
น.ส.จิรัควรรณ ศรีอินทร์ – นายสมโภช สุขเกษม	๕๐๐ บาท
นายประธาน สุขเกษม – นางอนงค์ สุขเกษม	๓๐๐ บาท
คุณพรสุภา อมรรัตนะ	๕,๐๐๐ บาท
คุณอรพิน แอมรัมย์ – พ่อขาว แม่แข่ง แอมรัมย์	๓,๒๐๐ บาท
คุณอรพิน เลิญวงศ์ฟ้า	๒,๐๐๐ บาท
คุณเอก – ด.ช.ธนวัฒน์ เรื่องจุ้ย – คุณอัจฉรา สุวรรณอุบล	๒,๒๕๐ บาท
คุณสิริพงษ์ สืบสุข	๑,๐๐๐ บาท
คุณธนัช สุขตลอดปี	๕๐๐ บาท
คุณวาที – คุณสายฝน อาพัดนอก	๒๕๐ บาท
คุณกฤษณะ – ด.ช.พชรพล อาพัดนอก	๒๕๐ บาท
คุณประภาส – คุณเพ็ญศรี บทมูล	๒๕๐ บาท

คุณนฤกษ – คุณภัทรพล – ด.ช.นพวรรณ บทมูล	๒๕๐ บาท
คุณธวัชชัย บทมูล – คุณคนึงนิตย์ ภุมมาลา	๒๕๐ บาท
ด.ญ.กฤษฎาภา – ด.ญ.สุพัฒตรา บทมูล	๒๕๐ บาท
คุณสิทธิเดช – คุณศิริวรรณ อ่างคำ	๒๕๐ บาท
คุณสุวดี – คุณศรัณยู อ่างคำ	๒๕๐ บาท
คุณพ่อหมั้น – คุณแม่ตาล องอาจ	๒๕๐ บาท
คุณวิศัลย์ – คุณสายฝน องอาจ	๒๕๐ บาท
คุณกุลกาน นามสง่า และครอบครัว	๒๕๐ บาท
ด.ช.รณกร ยอดบุญมา	๒๕๐ บาท
คุณกฤตยา รอดด้วยธรรม	๑,๐๐๐ บาท
คุณธนาศรี ดีค้ำคูณ	๕๐๐ บาท
คุณสุฑามาศ ปจันทร	๒๐๐ บาท
คุณมยุรี เขจรใหญ่	๒๐๐ บาท
คุณชญานุช อมรเจริญสุข	๑๐๐ บาท
คุณรัชนีภรณ์ โคมทองชูสกุล	๕๐๐ บาท
คุณสุริยา ฉิมพาลี	๕๐๐ บาท
คุณแม่วิยะดา พูลสมบูรณ์ – วิทยา – พิชามญชุ์ ขุนเพ็ง	๑,๐๐๐ บาท
คุณอังสนา ชีววัฒนรัตน์	๑,๐๐๐ บาท
พ.อ.ชำนัญพจน์ – นิธิมา – ธนนนันท์ พูลเกษ	๑,๐๐๐ บาท
คุณอรพรรณ ทินนโสตถิกุล	๑,๐๐๐ บาท
คุณกัลยา พึ่งสุภา	๑,๐๐๐ บาท
คุณเชิดชัย พุดน้อย	๑,๐๐๐ บาท
คุณพชรกมล อิศรพันธุ์	๒,๐๐๐ บาท
คุณจริยา เขียวประชุม	๕๐๐ บาท
คุณวิเกียรติ วิศาลโชติคุณ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณอัญชลี – ด.ญ.อัญมณี อมาตยกุล	๕๐๐ บาท
คุณสุมณฑา สุชัยมานะเจริญ	๔๐๐ บาท
คุณชัชมน สิริพรไพฑูรย์ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณยุวดี ปิริยะวินิตร	๒๐๐ บาท

คุณรัชนี กิติสุข	๕๐๐ บาท
คุณเกรียงศักดิ์ – พิมล – วิไลภรณ์ สำเภาทอง	๑๐๐ บาท
คุณพิชญา การสมดี	๑๐๐ บาท
คุณชราวรรณ์ อินทรกำแหง	๒๐๐ บาท
คุณฉกาจ นิยมไทย	๑๐๐ บาท
คุณชนินทร์พร วัชรโรจน์	๒๐๐ บาท
คุณเดือนเพ็ญ กะลำพัก	๒๐๐ บาท
คุณนิตย์ธิดา เลียงเจริญสิทธิ์	๕๐๐ บาท
คุณจงดี บัวบูชา	๒๐๐ บาท
คุณปัทมพร ชนะนนทกร	๑๐๐ บาท
คุณพรพิมล ลิ้มเจริญสุข	๑๐๐ บาท
คุณภาคพรหม ศศิพงศ์อนันต์	๑๐๐ บาท
คุณรวินันท์ วงศ์เสงี่ยม	๑๐๐ บาท
คุณรัชกร ศรีวลีธร และครอบครัว	๑๐๐ บาท
คุณรัตนา พุกบางจาก	๓๐๐ บาท
คุณราวรรณ กิจไชยภณ	๒๐๐ บาท
คุณเสาวณี ศิริพัฒนพูนผล	๒๐๐ บาท
คุณศรีสุดา อิ่มเอิบ	๑๐๐ บาท
คุณสรคม – ชัชชไม – กุลวุธ มากกมลธรรม	๕๐๐ บาท
คุณสุดา เงาประเสริฐวงศ์	๒๐๐ บาท
คุณสุปาณี กาญจนัษฐายี	๒๐๐ บาท
คุณสุภา วิศิษฐวาณิชย์	๒๐๐ บาท
คุณสุวิชา สัจจานิตย์	๕๐๐ บาท
คุณเสรี – อุไรพร – พิมพ์สุชา ศศิพงศ์อนันต์	๑๐๐ บาท
คุณอัจฉรา ตั้งวิรุฬห์	๕๐๐ บาท
คุณอัจฉรา เบญญาอภิกุล	๕๐๐ บาท
คุณอำพล ตันติศิริกุล	๑๐๐ บาท
คุณแม่มิ่ง – เสาวนีย์ – ดำริห์กล้า – ณิชาวีร์ – พีชญา วรรณสวาท	๒๐๐ บาท
คุณมณีรัตน์ ธนพงศ์ล้ำเลิศ	๑๐๐ บาท

คุณวรวรรณ วรุตมะกุล ๑๘๐ บาท
คุณแม่รัชนี จันทร์เด่นดวง ๕๐๐ บาท
คุณอังคนา จันทร์เด่นดวง ๕๐๐ บาท
คุณกาญจนา จันทร์เด่นดวง ๑๐๐ บาท
คุณรุ่งนภา จันทร์เด่นดวง ๑๐๐ บาท
คุณกิตติมา จันทร์เด่นดวง ๑๐๐ บาท
คุณลินดา ชินศรีสุข ๑๐๐ บาท
คุณณัฐภัทร ชินศรีสุข ๑๐๐ บาท
คุณนิติวัตร – นิตยา – นรกมล – ณัฐวัตร ตรีตรง ๑๐๐ บาท
คุณวันชัย ปัญญาวิเศษพงศ์ ๒๐๐ บาท
คุณวนิดา วสุนันต์ ๒๐๐ บาท
คุณนิรนันท์ จันภูตระกูล ๒๐๐ บาท
คุณสมพงษ์ แซ่คู ๒๐๐ บาท
คุณสุวิทย์ ตุงควิจิตรวัฒน์ ๕๐๐ บาท
คุณเสาวนีย์ ศิริวิมลวรรณ ๕๐๐ บาท
คุณมลิวัลย์ ป้อมยุคล ๓๐๐ บาท
คุณฐิติรัตน์ ตันสิริวัณณะ ๒๐๐ บาท
คุณสมโภชน์ ศศิพงศ์อนันต์ ๑๐๐ บาท
คุณรัชกร ศรีวลีธร ๑๐๐ บาท
คุณจันทร์เพ็ญ รัตนาภินันท์ ๕๐๐ บาท
คุณฉันทนา อึ้งตระกูล ๕๐๐ บาท
คุณจิราวรรณ เวชสถานารักษ์ ๒๐๐ บาท
คุณชญาณิษฐ์ รุ่งเรือง ๑๐๐ บาท
คุณวราภรณ์ เกลียวสัมพันธ์ ๒๐๐ บาท
คุณนภา จินดาชริน ๒๐๐ บาท
คุณสุรีย์ เทียนอุดม ๓๐๐ บาท
คุณวิอร พงศ์สำราญ ๓๐๐ บาท
คุณแก้ว – คุณละม่อม จันทร์หอม ๒๐๐ บาท
คุณสมเช้า – คุณปรานี นิ่มวุฒิ ๒๐๐ บาท
คุณสะอิ้ง นาคมีศรี ๑๐๐ บาท

พ.ต.เสน่ห์ – คุณทรงศรี นิ่มวุฒิ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณศิริเพ็ญ โพธิ์เงิน	๑๐๐ บาท
คุณพรรณี บุญญูแพทย์	๑๐๐ บาท
คุณณัฐพล ร่มโพธิ์	๕๐๐ บาท
คุณสุรีย์พร เรืองพีระศิริ	๒๐๐ บาท
คุณสุนิภา กิตติดุษฎีกุล	๑๐๐ บาท
คุณพรอุษา ผลธนอนันต์	๒๐๐ บาท
คุณสมพร พรชนิกานนท์	๓๐๐ บาท
คุณสุรินทร ลาภเจริญทรัพย์	๑๐๐ บาท
คุณกนกรัตน์ ดีมั่งมี	๒๕๐ บาท
คุณพยุง เขียวพุ่มพวง	๒๕๐ บาท
คุณนิตยา ยอดเมือง	๒๐๐ บาท
คุณจิราวรรณ เวชสถานารักษ์	๒๐๐ บาท
คุณฐิติรัตน์ ตันสิริวัฒณะ	๒๐๐ บาท
คุณเสาวนีย์ ดำริห์กล้า	๒๐๐ บาท
คุณสุนิตา สุขุม	๕๐๐ บาท
คุณแม่นิสา เทียนเกษม และบุตร	๑๐๐ บาท
คุณศรีสุดา อิ่มเอิบ	๑๐๐ บาท
คุณชนินทร์พร วัชร์โรจน์	๑๐๐ บาท
คุณณปารณีย์ ปานรัชต์ปิยศิริ	๕๐๐ บาท
คุณวราภรณ์ สิทธิสารวรกุล	๑๐๐ บาท

ไม่มีแสงสว่างอะไรสว่างเท่าแสงแห่งพระธรรม

ไม่มีความดีอะไรจะดีเท่าดีที่ชนะใจตัวเอง

ไม่มีความรักอะไรจะยิ่งใหญ่เท่าการรู้จักให้อภัย

ไม่มีความทุกข์อะไรจะมากเท่าการไม่รู้จักปล่อยวาง

สุดท้ายไม่มีความสุขใดจะบรมสุขยิ่งกว่าการไปพระนิพพาน

ธรรมะยามเช้า ชุดที่ 1 เล่มที่ 1

by O'Think